Alice Miller



GABAUS VAIKO DRAMA
ir tikrosios savasties paieška



Alice Miller

GABAUS VAIKO DRAMA
ir tikrosios savasties paieška

Iš vokiečių k. vertė Austėja Merkevičiūtė



VILNIUS 2011

UDK 159.922.7
Mi212

Alice Miller
DAS DRAMA DES BEGABTEN KINDES
Published by arrangement with
Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main.

ISBN 978-5-415-02189-5

TURINYS

I. GABAUS VAIKO DRAMA IR KAIP MES TAPOME PSICHOTERAPEUTAIS

II. DEPRESIJA IR DIDYBĖ – DVI NEIGIMO FORMOS

I.

GABAUS VAIKO DRAMA IR KAIP MES TAPOME PSICHOTERAPEUTAIS

Geriau bet kas, tik ne tiesa

Patirtis liudija, kad turime labai svarbią priemonę kovai su psichiniais susirgimais, būtent galime atrasti vienkartinę, nepakartojamą mūsų vaikystės istoriją, tiksliau, emocinę šios istorijos tiesą. Ar apskritai įmanoma išsivaduoti iš iliuzijų? Kiekvienas gyvenimas kupinas iliuzijų, – galbūt todėl, kad tiesa mums atrodo nepakenčiama. Vis dėlto ji tokia būtina, kad tiesos netektį tenka apmokėti sunkiais susirgimais. Todėl ir leidžiamės į šį ilgą kelią, mėgindami atrasti mūsų asmeninę tiesą, galiausiai atversiančią mums naują laisvės sritį, bet iš pradžių visada skaudinsiančią, – nebent pasitenkintume intelektiniu pažinimu. Tačiau tokiu atveju neištrūksime iš iliuzijų.

Neįmanoma pakeisti praeities, neįmanoma panaikinti vaikystėje patirtų traumų. Tačiau galime keistis *patys*, galime „sutaisyti" save, atgauti prarastą vienovę. Tam reikia ryžtis atidžiau pažvelgti į mūsų kūno sukauptas žinias apie praeities įvykius ir jas įsisąmoninti. Žinoma, šis kelias nėra

patogus, vis dėlto jis dažniausiai suteikia galimybę pagaliau ištrūkti iš neregimo, tačiau labai žiauraus vaikystės kalėjimo, nesąmoningą praeities auką paverčia atsakingu žmogumi, žinančiu savo istoriją ir gyvenančiu *su* ja.

Dauguma žmonių elgiasi kaip tik priešingai. Visiškai nenori žinoti savo istorijos, todėl taip pat nežino, kad ši istorija iš tikrųjų nuolat lemia jų, tebegyvenančių neišspręstomis, išstumtomis vaikystės aplinkybėmis, gyvenimą. Nežino, kad baiminasi ir vengia pavojų, kurie kadaise buvo realūs, tačiau dabar jau nėra tokie. Gyvena valdomi nesąmoningų prisiminimų, išstumtų jausmų ir poreikių, – šie neįsisąmoninti ir neaiškūs veiksniai lemtingai iškraipo viską, kad ir ką tokie žmonės darytų ar nedarytų.

Kadaise patirto žiauraus smurto išstūmimas daugybę žmonių verčia griauti kitų ir savo gyvenimą, padeginėti užsieniečių namus, kerštauti ir net vadinti tokius veiksmus „patriotizmu“, nes reikia nuslėpti nuo savęs tiesą ir nepatirti kankinamo vaiko nevilties. Kiti aktyviai tęsia kadaise patirtas kančias, pvz., įsitraukia į flagelantų klubus, įvairiausius kančios kultus, sadomazochistines grupes ir vadina tai išlaisvėjimu. Moterys leidžia pradurti krūtų spenelius, įverti žiedus, paskui fotografuojasi laikraščiams, išdidžiai tvirtindamos nejautusios skausmo ir net patyrusios malonumą. Neabejotina, kad tokie pasisakymai sąžiningi, šios moterys

labai anksti buvo priverstos išmokti nejausti skausmo. Ko jos nepadarytų šiandien, kad tik nejaustų to skausmo, kurį patyrė tėvo seksualiai išnaudojama maža mergaitė, turėjusi įsivaizduoti suteikianti jam malonumo? Moteris, vaikystėje patyrusi seksualinį išnaudojimą, išmokusi nejausti skausmo ir dabar neigianti anuometinę tikrovę, nuolat bėga nuo to, kas jau įvyko, – pasitelkdama vyrus, alkoholį, narkotikus ar savo laimėjimus. Jai reikia nuolatinio dirgiklio, kad tik neapimtų „nuobodulys", kad tik nestotų ramybės akimirka, antraip užplūs kankinama vaikiškos tikrovės vienatvė, kurios ji bijo labiau nei mirties, – nebent jau būtų patyrusi, kad atgaivinti ir įsisąmoninti vaikiški jausmai neužmuša, kad jie išlaisvina. Neretai pražūtinga kaip tik gynyba nuo jausmų, kurių sąmoningas išgyvenimas galėtų atskleisti mums tiesą.

Vaikystės kančių išstūmimas nulemia ne tik individo gyvenimą, bet ir visuomenės tabu. Tai labai aiškiai iliustruoja gerai žinomos biografijos. Antai iš įžymių menininkų biografijų aiškėja, kad jų gyvenimas prasideda daugmaž paauglystės metais. Anksčiau buvo „laiminga", „smagi", „nerūpestinga" arba „nepriteklių" ir „paskatų" kupina vaikystė, tačiau, regis, visiškai neįdomu detaliau pažvelgti, *kokia* toji vaikystė. Tarsi viso gyvenimo ištakos neslypėtų vaikystėje.

Norėčiau pateikti vieną pavyzdį. Henry's Moore'as prisiminimuose rašo, kad motina vaikystėje leisdavo jam masa-

žuoti nugarą aliejumi nuo reumato. Perskaičiusi šį prisiminimą, staiga visiškai naujai, labai asmeniškai, pažvelgiau į Moore'o skulptūras. Guli didžiulės moterys mažomis galvomis, – pamačiau, kaip mažas vaikas mato motiną: dėl perspektyvos jos galva sumažėjusi, o nugara iš arti atrodo milžiniška. Tikriausiai daugumai meno kritikų ši aplinkybė visiškai nesvarbi. Tačiau man ji liudija, kokie stiprūs nesąmoningi vaiko išgyvenimai, kaip ilgai jie išlieka ir kokios raiškos galimybės jiems atsiveria, jei suaugęs žmogus laisvas juos priimti.

Moore'o prisiminimas nepavojingas, todėl galėjo išlikti. Bet kurios vaikystės trauminiai išgyvenimai, priešingai, lieka tamsoje. Kartu į šią tamsą nunyra ir raktai nuo viso tolesnio gyvenimo.

Vargšas turtingas vaikas

Anksčiau dažnai svarstydavau, ar kada nors apskritai įstengsime suvokti, kokią vienatvę ir izoliaciją buvome priversti patirti vaikystėje. Dabar jau žinau, kad tai įmanoma. Kalbu ne apie žmones, akivaizdžiai apleistus vaikystėje ir užaugusius su šia tiesa. Lieka daugybė kitų, užaugusių su laimingos, saugios vaikystės paveikslu, ir su juo ateinančių pas psichoterapeutą. Kalbu apie pacientus, kurie vaikystėje patys turėjo daugybę galimybių ar net ilgainiui subrandintų talentų ir kurie kartais būdavo giriami už sugebėjimus ir laimėjimus. Bemaž visi šie vaikai jau pirmaisiais gyvenimo metais keldavosi sausi, daugelis, patys tebūdami pusantrų–penkerių metų amžiaus, labai mitriai prižiūrėdavo jaunesnius brolius ir seseris.

Vyrauja nuomonė, kad tokie žmonės – tėvų pasididžiavimas – turėtų pasižymėti stipria ir stabilia savikliova. Tačiau yra kaip tik priešingai. Kad ir ko šie žmonės imtųsi, viską padaro gerai ar net puikiai, sukeldami kitų susiža-

vėjimą ar pavydą, juos lydi sėkmė bet kurioje jiems svarbioje srityje, tačiau visa tai negelbsti. Anapus sėkmės tyko depresija, tuštumos jausmas, svetimybė sau pačiam, būties beprasmybė, – visa tai užklumpa kaskart, kai nustoja veikti didybės narkotikas, kai jie pasijunta ne „viršuje", suabejoja esą superžvaigždės arba staiga suvokia nerealizavę idealaus savo pačių paveikslo. Tada juos apninka baimė arba stiprus kaltės ir gėdos jausmas. Kas lemia tokį gilų šių gabių žmonių sutrikimą?

Jau per pirmą pokalbį su tokiu pacientu psichoterapeutas bemat išgirsta, kad jo tėvai ar bent vienas iš tėvų buvo supratingi, kad jei jam ir pristigdavo aplinkinių supratimo, tai tik todėl, kad pats nesugebėdavo suprantamai pasakyti. Savo pirmuosius prisiminimus tokie pacientai pateikia visiškai neužjausdami to vaiko, kuriuo kadaise buvo; tai juolab keista, nes jie pasižymi ne tik ypatinga introspekcijos geba, bet ir palyginti lengvai įsijaučia į kitą žmogų. Tačiau jų santykį su vaikystės jausmų pasauliu galima nusakyti žodžiais „pagarbos stygius", „įkyrus kontrolės poreikis", „manipuliacija" ir „spaudimas siekti laimėjimų". Neretai jiems būdinga panieka ir ironija, kartais net pašaipa ir cinizmas. Be to, šie žmonės dažniausiai neįstengia iš tikrųjų, būtent jausmais, suvokti ir pripažinti savo pačių likimo vaikystėje, visiškai nenutuokia apie tikruosius, anapus įkyraus laimėjimų siekio

slypinčius, poreikius. Pradinę dramą pavyko taip puikiai apdoroti, kad galima išgelbėti geros vaikystės iliuziją.

Prieš vaizduodama emocinę tokios vaikystės atmosferą, norėčiau suformuluoti keletą pagrindinių prielaidų:

1. Nuo pat pradžių esminis vaiko poreikis – aplinkinių pripažinimas ir pagarba tam, kas jis yra.
2. „Tas, kas jis yra" reiškia – taip pat ir kūdikiui – *jausmus*, *pojūčius* ir *jų raišką*.
3. *Pagarbos ir tolerancijos vaiko jausmams* atmosfera leidžia vaikui, pasiekusiam atsiskyrimo nuo motinos fazę, atsisakyti simbiozės su ja ir žengti autonomijos link.
4. Tokia sveika vaiko raida galima, jei tėvai irgi užaugo panašiomis aplinkybėmis. Jie suteikia vaiko pasitikėjimą skatinantį saugumo ir prieglobsčio jausmą.
5. Tėvai, vaikystėje nepatyrę tokios atmosferos, yra *stokojantieji*, t. y. visą gyvenimą ieško to, ko jiems *laiku* negalėjo suteikti jų tėvai, – ieško būtybės, kuri visiškai jiems pritartų, visiškai juos suprastų ir pripažintų.
6. Akivaizdu, kad tokia paieška negali visiškai pavykti, nes susijusi su *negrįžtamai praėjusiomis aplinkybėmis*, būtent pradiniu laikotarpiu po gimimo.
7. Žmogus, jaučiantis tokį nepasotintą ir *nesąmoningą* – nes nepripažįstamą – *poreikį*, paklūsta įkyriam norui

tenkinti šį poreikį pakaitiniais būdais tol, kol nežino išstumtos savo gyvenimo istorijos.

8. Šį poreikį geriausiai tenkina *savi vaikai*. Naujagimis priklauso nuo tėvų laimėje ir nelaimėje. Jo egzistencijai būtinas jų dėmesys, todėl jis iš visų jėgų stengiasi šio dėmesio neprarasti. Nuo pirmos dienos tarsi mažas augalas, nuolat krypstantis į saulę, jis pasitelkia visas galimybes tam, kad išgyventų.

Per dvidešimt psichoterapinio darbo metų nuolat susidurdavau su vaiko likimu, man regis, būdingu žmonėms, pasirinkusiems pagalbą teikiančias profesijas.

1. *Labai nestabilių jausmų motina*, kurios emocinė pusiausvyra priklauso nuo vaiko elgesio ar jo būklės. Šį nestabilumą nuo vaiko ir kitų aplinkinių gali slėpti tvirtas, autoritariškas, net totalitarinis fasadas.
2. Stulbinama *vaiko geba* intuityviai, taigi ir nesąmoningai, pajusti šį motinos arba abiejų tėvų poreikį ir atliepti jam, t. y. priimti nesąmoningai primetamą funkciją.
3. Šitaip vaikas užsitikrina tėvų „meilę“. Jis jaučiasi esąs reikalingas, taip pateisinama jo egzistencija. Prisitaikymo geba toliau ugdoma ir tobulinama, vaikas tampa ne tik motina (patikėtiniu, guodėju, patarėju, atra-

ma) savo motinai, bet ir perima atsakomybę už brolius ir seseris, galiausiai išsiugdo *ypatingą jautrumą nesąmoningiems kitų žmonių signalams.* Nenuostabu, kad paskui toks vaikas neretai pasirenka psichoterapeuto profesiją. Argi kitam, nepatyrusiam tokios priešistorės, kiltų noras visą dieną plūktis besiaiškinant, kas dedasi svetimo žmogaus pasąmonėje? Vis dėlto formuojant ir tobulinant šį diferencijuotą jautrumą, padedantį vaikui išgyventi ir ilgainiui priversiantį jį pasirinkti pagalbą teikiančią profesiją, kartu purenama dirva *sutrikimui.* Pagalbininkas nuolat stumiamas tenkinti vaikystėje nerealizuotus poreikius su pakaitiniais asmenimis.

Prarastas jausmų pasaulis

Dėl kūdikio ankstyvo prisitaikymo vaiko poreikiai patirti meilę, dėmesį, atsaką, supratimą, užuojautą, atspindį išstumiami. Toks pat likimas ištinka ir emocines reakcijas į reikšmingus atsižadėjimus, todėl vaikystėje, paskui ir suaugus nevalia išgyventi tam tikrų jausmų (kaip antai pavydo, pavyduliavimo, pykčio, vienatvės, bejėgiškumo, baimės). Ši aplinkybė juolab tragiška, nes kalbame apie žmones, tikrai pajėgius diferencijuotiems jausmams. Tai išryškėja jiems pasakojant apie vaikystės išgyvenimus, nesusijusius su baime ir skausmu. Tokie dažniausiai būna gamtos išgyvenimai. Šie potyriai kadaise buvo leistini, nes nežeidė tėvų, nežadino jų nesaugumo jausmo, nemenkino jų galios, nekėlė grėsmės jų pusiausvyrai. Tačiau negali nepastebėti, kad tokie itin dėmesingi ir jautrūs vaikai, tiksliai prisimenantys, pvz., kaip ketverių metų aptiko saulės šviesą spindinčioje žolėje, apskritai „nieko nepastebėjo“ ir visiškai nesmalsavo aštuonerių metų, matydami nėščią motiną, kad gimus broliui ar

seseriai jie „visiškai“ nepavyduliavo; kad neverkė, buvo ramūs ir „labai šaunūs“, kai okupacijos dienomis dvejų metų palikti visai vieni patyrė kareivių įsiveržimą ir kelias kratas namuose. Sukuriamas ištisas menas, padedantis apsisaugoti nuo jausmų, kuriuos vaikas gali išgyventi tik tuo atveju, kai greta yra asmuo, pripažįstantis, suprantantis ir lydintis jį, patiriantį šiuos jausmus. Kai to nėra, kai vaikas rizikuoja prarasti motinos ar pakaitinio asmens meilę, jis negali „pats sau“, slapta, išgyventi natūraliausių jausmų ir priverstas juos išstumti. Tačiau informacija apie juos lieka sukaupta jo kūne.

Visą likusį gyvenimą šie jausmai gali atgyti, primindami praeitį, tačiau pradinis sąryšis lieka nesuprantamas. Iššifruoti jų prasmę įmanoma tik tuo atveju, jei dabar išgyvenamus stiprius jausmus pavyksta susieti su pirminėmis aplinkybėmis. Nauji atskleidžiančiosios psichoterapijos metodai remiasi šiuo dėsningumu ir leidžia juo pasinaudoti.

Pvz., imkime vienišumo jausmą. Ne suaugusio žmogaus, kuris jaučiasi vienišas, todėl ryja tabletes, vartoja narkotikus, eina į kiną, susiranda pažįstamų, be reikalo skambinėja, kad kaip nors užkištų „spragą“. Ne, kalbu apie pirminį mažo vaiko jausmą, vaiko, kuris neturi galimybės šitaip pramogauti ir kurio pranešimai, verbaliniai ar neverbaliniai, nepasiekia tėvų. Ne todėl, kad tėvai ypač blogi,

o todėl, kad jie patys jautė *stoką*, priklausė nuo tam tikro jiems būtino vaiko atsako, patys iš tikrųjų buvo vaikai, ieškantys žmogaus, kuriuo galėtų disponuoti. Kad ir kaip paradoksalu – *vaiku galima disponuoti*. Vaikas negali pabėgti kaip kadaise tikra motina. Vaiką gali *išauklėti, kad jis taptų toks, kokio norisi*. Gali išsikovoti vaiko pagarbą, pareikalauti iš jo savo paties jausmų, gali tapti jo meilės ir susižavėjimo atspindžiu, greta jo pasijusti stiprus, nusibodus gali perleisti jį svetimam žmogui, galiausiai pasijusti dėmesio centre, nes vaiko akys seka kiekvieną motinos žingsnį. Kad ir kokia išsilavinusi būtų moteris, kadaise pas motiną turėjusi slopinti ir išstumti visus šiuos savo poreikius, jie nubunda pasąmonės gelmėse greta jos pačios vaiko ir reikalauja, kad juos patenkintų. Vaikas aiškiai tai jaučia ir labai anksti atsižada išreikšti savo paties bėdas.

Kai vėliau suaugusiojo psichoterapijos procese išnyra anuometiniai vienišumo jausmai, juos lydi toks stiprus skausmas ir tokia neviltis, kad pasidaro visiškai aišku: tokio skausmo žmogus anuomet būtų neišgyvenęs. Jam trūko tokiais atvejais būtinų įsijaučiančių, palaikančių aplinkinių. Todėl reikėjo gintis. Tačiau sakyti, kad to nebuvo, reikštų neigti empirinę psichoterapijos proceso patirtį.

Ginybai nuo, tarkime, ankstyvoje vaikystėje patirto vienatvės jausmo, pasitelkiami įvairūs mechanizmai. Greta

įprasto neigimo dažniausiai pasitaiko nuolatinė sekinanti kova, pastangos tenkinti išstumtus ir ilgainiui iškrypusius poreikius pasitelkiant simbolius (narkotikus, grupes, įvairiausius kultus, iškrypimus). Dažnai susiduriame su racionalizacija, teikiančia labai patikimą apsaugą, tačiau galinčia turėti fatališkų padarinių, jei viską į savo rankas perima kūnas, – taip nutinka sunkių susirgimų atvejais (plg. mano samprotavimus apie Nietzsche's ligą knygose *Gemiedener Schlüssel,* 1988, ir *Abbruch der Schweigemauer,* 1990).

Visus šiuos gynybos mechanizmus lydi pirminių aplinkybių ir atitinkamų jausmų išstūmimas.

Prisitaikymas prie tėvų poreikių dažnai (bet ne visada) skatina „tarsi asmenybės" arba vadinamosios *tariamosios savasties* raidą. Vaikas išsiugdo elgseną, kuria parodo tik tai, ko iš jo norima, ir visiškai susitapatina su tuo, ką rodo. Tikroji savastis negali vystytis ir skleistis, nes vaikas negali jos išgyventi. Suprantama, kad tokie pacientai skundžiasi patiriantys tuštumos, beprasmybės jausmus, jaučiasi neturį tėvynės, nes ši tuštuma reali. Iš tikrųjų galimybės sunyko, nuskurdo arba buvo iš dalies sunaikintos. Vaiko integralumas pažeidžiamas nukertant tai, kas gyva ir spontaniška.

Tokie žmonės vaikystėje kartais sapnuoja esantys iš dalies negyvi. Norėčiau pateikti du tokių sapnų pavyzdžius.

> Mažieji broliai ir seserys stovi ant tilto ir meta į upę dėžę. Žinau, kad guliu joje negyva, tačiau girdžiu plakančią savo širdį ir kaskart tą akimirką nubundu.

Šis pasikartojantis sapnas sutirština nesąmoningą agresiją (pavydą ir pavyduliavimą) mažiesiems broliams ir seserims; Liza jiems visada buvo rūpestinga „mama" ir „žudė" savo jausmus, norus ir pretenzijas, pasitelkdama reakcinius darinius. Kurtas, 27 metų, sapnuoja:

> Matau žalią pievą, joje baltas karstas. Būgštauju, kad karste guli mama, pakeliu dangtį, laimė, ten ne mama, o aš.

Jei Kurtas vaikystėje būtų galėjęs išreikšti nusivylimą motina, t. y. išgyventi ir pykčio, įniršio jausmus, jis nebūtų atsidūręs karste. Tačiau toks elgesys reikštų motinos meilės netektį, o vaikui tokia netektis tolygi mirčiai. Kad išsaugotų motinos meilę, Kurtas „nužudo" pyktį ir kartu dalį savo sielos.

Kai vaikas negali išgyventi ir ugdyti tikrųjų jausmų, susidaro *nuolatinis ryšys*, visiškai neleidžiantis jam atsiriboti nuo tėvų. Tariamoji vaiko savastis tapo tėvams pageidaujamu patvirtinimu, jiems patiems stingančio pasitikėjimo pakaitalu, o vaikas, netekęs galimybės išsiugdyti pasitikėjimą savimi, iš pradžių sąmoningai, paskui nesąmoningai priklauso nuo tėvų. Jis negali kliautis savo jausmais, nes neturi jų patirties,

nežino savo tikrųjų poreikių, yra be galo *svetimas* sau. Tokiomis aplinkybėmis negali atsiskirti nuo tėvų, net ir suaugęs ilgai priklauso nuo tėvus pakeičiančių asmenų – partnerių, grupių ir pirmiausia vaikų. Tėvų palikimas – nesąmoningi, išstumti prisiminimai, verčiantys mus slėpti nuo savęs tikrąją mūsų savastį. Taip iš vienatvės tėvų namuose atsiranda paskesnis mūsų *izoliavimasis*.

Tikrosios savasties beieškant

Kaip tokiu atveju gali padėti psichoterapija? Ji negrąžins prarastos vaikystės, nepakeis ir neatšauks buvusių įvykių. Traumų neišgydo iliuzijos. Preambivalentinės harmonijos rojus, kurio taip tikisi dauguma traumuotųjų, niekada nepasiekiamas. Tačiau savosios tiesos išgyvenimas ir postambivalentinis jos žinojimas leidžia suaugusiajam grįžti į savo jausmų pasaulį – nepatiriant rojaus, bet *sugebant* sielvartauti, ir ši geba grąžina mums gyvybingumą.

Psichoterapijos proceso lūžio taškai – emocinės įžvalgos akimirkos, kai pacientai suvokia, kad „meilė“, kurią jie išsikovojo tokiomis pastangomis ir pasiaukojimu, buvo skirta visai ne tam, kuo jie iš tikrųjų buvo; kad žavėjimasis jų grožiu ir laimėjimais buvo skirti grožiui ir laimėjimams, o ne vaikui, koks jis buvo iš tikrųjų. Psichoterapijos procese anapus laimėjimo nubunda mažas vienišas vaikas ir svarsto: „O ką, jei būčiau buvęs piktas, bjaurus, įtūžęs, pavydus, sutrikęs? Kur būtų buvusi jūsų meilė? Juk tai *irgi* buvau aš. Vadinasi,

iš tikrųjų mylėjote ne mane, o tą, kuo apsimečiau? Padorų, patikimą, jautrų, supratingą, patogų vaiką, iš tikrųjų apskritai ne vaiką? Kas nutiko mano vaikystei? Ar neišplėšėte jos iš manęs apgaule? Juk negaliu grįžti atgal. Niekada neatgausiu, ko netekau. Nuo pat pradžių buvau mažas suaugėlis. Ar tiesiog nepiktnaudžiavote mano sugebėjimais?"

Šie klausimai neišvengiamai susiję su didžiuliu sielvartu ir senu, kadaise išstumtu skausmu, tačiau juos visada lydi nauja vidinė instancija (kaip motinos, kurios niekada nebuvo, įpėdinis) – iš sielvarto gimusi atjauta savo paties likimui. Vienas pacientas tokioje fazėje sapnavo, kad prieš trisdešimt metų nužudė vaiką, ir niekas jam nepadėjo to vaiko išgelbėti (prieš trisdešimt metų aplinkiniai atkreipė dėmesį, kad vaikas visiškai užsisklendė, pasidarė mandagus ir šaunus, tačiau nustojo rodęs menkiausius jausmus).

Dabar aiškėja, kad tikroji savastis po dešimtmečių tylos sugeba vėl jausti ir nubusti gyvenimui.

Pacientas jau nebemenkina, neišjuokia jos apraiškų, nesityčioja iš jų, nors dar ilgai nesąmoningai stengiasi jas pergudrauti ar tiesiog jų nepaiso. Jis elgiasi taip pat subtiliai, kaip anksčiau, kai vaikas dar neturėjo kalbos poreikiams išreikšti, elgėsi tėvai. Juk ir paūgėjęs vaikas neturėjo teisės pasakyti ar net pagalvoti: „Galiu būti liūdnas ar laimingas, jei kas nors mane liūdina ar teikia laimės, tačiau niekam nesu skolingas

už savo linksmybę, neprivalau slopinti susirūpinimo, baimės ar kitų jausmų, paisydamas aplinkinių poreikių. Turiu teisę būti piktas, ir niekas nuo to nemirs, niekam neįskaus galva, turiu teisę niršti, jei mane skaudinate, neprarasdamas jūsų, savo tėvų.“

Išdrįsęs pripažinti dabartinius jausmus, suaugęs žmogus pradeda suvokti, kaip anksčiau elgėsi su savo jausmais ir poreikiais – ir kad toks elgesys anuomet jam buvo vienintelis šansas išgyventi. Jis pajunta palengvėjimą, suvokęs savyje dalykus, kuriuos iki šiol buvo įpratęs užgniaužti. Vis aiškiau pastebi, kad kartais, norėdamas apsisaugoti, tebesišaipo iš savo jausmų, ironizuoja, mėgina išsisukinėti, menkina juos – arba apskritai nesuvokia ar suvokia po kelių dienų, jau praėjusius. Pamažu jis pats suvokia, kad susijaudinęs, sukrėstas arba nuliūdęs įkyriai vaikosi pramogų (mirus šešiamečio vaiko motinai, teta pasakė: „Turi būti narsus ir neverkti, eik į savo kambarį ir gražiai pažaisk.“). Įvairiomis aplinkybėmis pacientas tebežvelgia į save *kitų akimis*, nuolat svarstydamas, kokį įspūdį daro, koks *turėtų būti*, *kokius jausmus turėtų jausti*. Tačiau apskritai dabar jaučiasi laisvesnis.

Kartą prasidėjęs, psichoterapijos procesas tęsiasi. Pacientas pamažu pradeda išreikšti save, atsižada nuolankumo, tačiau vaikystės patirtis neleidžia jam patikėti, kad tai įmanoma be grėsmės gyvybei. Toji sena patirtis verčia tikėtis

ir baimintis, kad jis bus atstumtas, paniekintas, nubaustas, jei ginsis ir reikalaus savo teisių, tačiau kaskart, išgyvenęs riziką ir likęs ištikimas sau, jis pasijunta laisvesnis. Pradžia gali būti visai nežymi. Užgriūva jausmai, kurių norėtum nesuvokti, tačiau jau per vėlu, jautrumas savo paties impulsams jau atgijo, kelio atgal nėra. Kadaise įbaugintas ir pasmerktas tylėti vaikas dabar patiria save tokį, kokio niekada iki šiol negalėjo nė įsivaizduoti.

Vyriškis, anksčiau niekada nereiškęs pretenzijų ir nenuilstamai vykdęs kitų reikalavimus, staiga įniršta, nes psichoterapeutas „ir vėl“ atostogauja. Arba pasipiktina, pamatęs naujų žmonių pas gydytoją. Kaipgi taip? Juk tai ne pavydas! Ir vis dėlto... „Ko jiems čia reikia? Ar čia lankosi ir kiti žmonės?“ Iki šiol jam tai neateidavo į galvą. Pavyduliauti galėjo kiti, tik ne jis. Dabar tikrieji jausmai staiga tampa stipresni už gero auklėjimo instrukcijas. Laimė! Tačiau tikrąsias pykčio priežastis nelengva išsyk atspėti, nes šis pyktis pirmiausia nukrypsta į žmones, norinčius mums padėti, – į psichoterapeutą ir savus vaikus, – nes jie mus mažiau baugina ir, nors paskatinę pyktį, nėra tikrieji jo sukėlėjai.

Iš pradžių labai įžeidu nebūti vien geru, supratingu, dosniu, santūriu ir pirmiausia neturėti jokių poreikių, jei vien šios savybės iki šiol buvo savigarbos pagrindas. Tačiau išties norėdami sau padėti, turime apleisti šį saviapgaulės statinį.

Ne visada esame tokie kalti, kokie jaučiamės, ir ne visada tokie nekalti, kaip norėtume tikėti. Tikroji padėtis nepaaiškės, kol esame bejausmiai ir sutrikę, kol tiksliai nežinome savo istorijos. Tik susidūrimas su savo tikrove padeda išsklaidyti praeitį gaubiančias iliuzijas ir aiškiau matyti. Dabartyje aptikę realią kaltę turime atsiprašyti to, kam nusikaltome. Taip išlaisvėsime, kad galėtume atsikratyti nesąmoningų ir nepagrįstų kaltės jausmų iš vaikystės dienų. Juk nebuvome kalti dėl patiriamų žiaurybių ir vis dėlto jautėmės už jas atsakingi.

Šį atkaklų, gniuždantį nerealios kaltės jausmą galime įveikti tik nesigindami nuo jo nauja, realia kalte dabartyje.

Daugybė žmonių kadaise patirtas žiaurybes perduoda kitiems, taip išsaugodami idealizuotą tėvų paveikslą. Iš tikrųjų tokie žmonės ir senatvėje lieka maži, priklausomi vaikai. Jie nežino, kad galėtų tapti tikresni ir garbingesni sau ir kitiems, jei leistų sau išgyventi senuosius vaikystės dienų jausmus.

Kuo daugiau ankstesnių jausmų galime pripažinti, kuo daugiau jų išgyvename, tuo stipresni ir nuoseklesni jaučiamės. Ilgainiui galime ryžtis ir visai ankstyvos vaikystės jausmams, taigi patirti ir anuometinį bejėgiškumą, o tai galiausiai savo ruožtu sustiprins mūsų pasitikėjimą savimi.

Visiškai ne tas pat, ar jauti konkrečiam asmeniui ambivalentiškus jausmus kaip suaugęs žmogus, ar – po ilgos prieš-

istorės – staiga pasijunti tarsi dvejų metų vaikas, virtuvėje maitinamas tarnaitės ir iš nevilties sukantis galvą: „Kodėl mama kas vakarą išeina? Kodėl ji visai nesidžiaugia manimi? Kuo aš blogas, kad ji mieliau eina pas kitus žmones? Ką daryti, kad ji pasiliktų? Tik neverkti! Tik neverkti!“

Anuometinis vaikas neįstengė galvoti tokiais žodžiais, tačiau dabar šis vyras buvo kartu ir suaugęs, ir dvimetis vaikas, todėl galėjo graudžiai verkti. Tai buvo ne katarsio verksmas, o ankstyvojo motinos ilgesio, kurį pacientas iki šiol visada neigė, integravimas. Keletą savaičių jis baisiai pyko ant motinos, puikios vaikų gydytojos, negalėjusios suteikti stabilių santykių savo vaikui. „Nekenčiu tų amžinai sergančių galvijų, mama, jie visą laiką atimdavo tave iš manęs. Nekenčiu tavęs, nes mieliau būdavai su jais nei su manimi.“ Bejėgystės jausmas sumišo su seniai susikaupusiu pykčiu nepasiekiamai motinai. Šitaip išgyvenus, suvokus ir pateisinus stiprius jausmus, pacientui išnyko seniai jį kamavę simptomai, kurių prasmę dabar buvo nesunku iššifruoti. Santykiai su moterimis nustojo būti grindžiami išimtinai galia, ilgainiui nunyko ir įkyrus poreikis jas nukariauti ir palikti.

Psichoterapijos procese pacientai išgyvena tokius stiprius bejėgiškumo, pykčio, pasmerktumo jausmus, kokie anksčiau jiems būtų buvę neįsivaizduojami. Šie jausmai pamažu atveria iki šiol užsklęstus vartus į išstumtus prisiminimus.

Prisiminti įmanu tik tai, ką išgyvenai sąmoningai. Tačiau vaiko, kurio integralumas pažeistas, jausmų pasaulis kuriasi, atmetant esminius dalykus. Tik psichoterapijos procese šie ankstyvieji jausmai, kuriuos lydi skausmingas mažo vaiko negebėjimas suprasti, pirmą kartą *išgyvenami sąmoningai*. Kaskart tikras stebuklas matyti, kad greta apsimetinėjimo, neigimo, svetimumo sau pačiam įstengė išlikti tiek daug autentiškų dalykų, atsiskleidžiančių atradus kelią prie jausmų. Tačiau klystume padarę prielaidą, kad tikroji savastis sąmoningai slepiama anapus tariamosios. Juk vaikas *nežino*, ką slepia. Kurtas pasakė taip: „Gyvenau stikliniame name, mama galėjo bet kada į jį pažvelgti. Stikliniame name nieko nepaslėpsi neišsiduodamas, nebent pakištum po grindimis. Tačiau tada ir pats nematai."

Suaugęs žmogus irgi pajėgus išgyventi savo jausmus tik tuo atveju, jei būdamas vaikas turėjo dėmesingus tėvus ar globėjus. Vaikystėje kankintiems vaikams to trūko, todėl jausmai jų negali priblokšti, nes galimi tik tokie jausmai, kuriuos pripažįsta ir kuriems pritaria vidinė cenzūra, tėvų įpėdinė. Depresija, vidinė tuštuma – kaina, kurią tenka mokėti už tokią kontrolę. Tikroji savastis negali pasireikšti, nes liko nesąmoningos, taigi neišvystytos būsenos, ji yra vidiniame kalėjime. Bendraujant su kalėjimo prižiūrėtojais gyva raida neįmanoma. Tik išsivadavusi savastis pradeda reikštis, augti,

ugdyti savo kūrybiškumą. Ten, kur anksčiau plytėjo baiginanti tuštuma arba sklandė nerimą keliančios didybės fantazijos, atsiveria netikėti gyvybingumo klodai. Tai ne grįžimas namo, nes namų niekada nebuvo. Tai namų atradimas.

Psichoterapeuto padėtis

Dažnai girdime teiginį, kad psichoterapeutui būdingi emocinio gyvenimo sutrikimai. Ligšioliniais samprotavimais mėginau parodyti, kiek šį teiginį pagrindžia patirties liudijami faktai. Psichoterapeuto jautrumas, jo įsijautimo geba ir perteklinis „antenų“ kiekis liudija, kad juo, dar vaiku, naudojosi – gal net piktnaudžiavo – stokojantieji.

Žinoma, teoriškai įmanoma, kad vaikas augo pas tėvus, kuriems nereikėjo taip piktnaudžiauti, t. y. jie matė, suprato vaiko esybę, pakentė ir gerbė jo jausmus. Toks vaikas išsiugdo sveiką savivertės jausmą. Tačiau kažin, ar jis

1. paskui pasirinks psichoterapeuto profesiją;
2. įgis ir išsiugdys reikiamą jautrumą kitiems, kuriuo pasižymi „buvę išnaudojami“ vaikai;
3. kada nors *savo išgyvenimų pagrindu* įstengs pakankamai gerai suprasti, ką reiškia gyventi „išdavus“ savastį.

Taigi manau, kad kaip tik mūsų likimas suteikė mums galimybę pasirinkti psichoterapeuto profesiją, vis dėlto tik su sąlyga, kad savo pačių psichoterapijos procese atradome praeities tiesą ir atsižadėjome šiurkščiausių iliuzijų, t. y. įstengėme ištverti žinojimą, jog savirealizacijos sąskaita buvome priversti tenkinti nesąmoningus tėvų poreikius, kad neprarastume to mažmožio, kurį turėjome. Be to, sugebėjome išgyventi maištą ir sielvartą dėl to, kad *tėvai buvo neprieinami tada, kai reikėjo patenkinti pirminius mūsų poreikius.* Psichoterapeutams, sąmoningai neišgyvenusiems tokios nevilties ir ją lydinčio bejėgio pykčio, taigi ir jų neįveikusiems, kyla grėsmė perkelti pacientui nesąmoningas likusias vaikystės aplinkybes. Nenuostabu, kad giliai išstumti nesąmoningi psichoterapeuto poreikiai verčia jį vietoj tėvų pasitelkti silpnesnę būtybę. Labiausiai tam tinka savi vaikai, pavaldiniai ir pacientai, – kartais pastarieji tampa priklausomi nuo psichoterapeuto tarsi vaikai.

Pacientas, turintis jautrias „antenas“ nesąmoningiems psichoterapeuto impulsams, bemat į tai sureaguos. Pajutęs psichoterapeuto poreikį, kad jo pacientai greitai įgytų autonomiją ir elgtųsi užtikrintai, jis netrukus „pajus“ pageidaujamą autonomiją ir elgsis atitinkamai. Jis gali, gali viską, ko iš jo tikimasi. Tačiau tokia „autonomija“ netrukus virs depresija, nes nėra tikra. Tikroji autonomija patiriama,

pirma išgyvenus priklausomybę. Tik *anapus* didžiai ambivalentiško *vaikiškos priklausomybės* jausmo glūdi tikrasis išsivadavimas. Pacientas tenkina psichoterapeuto norą būti pripažintam, išgirstam, suprastam ir priimtam, nešdamas „medžiagą“, derančią su psichoterapeuto įgytomis žiniomis ir koncepcijomis, galiausiai su jo lūkesčiais. Taip psichoterapeutas atlieka *nesąmoningą manipuliaciją*, panašią į tą, kokią pats patyrė būdamas vaikas. Sąmoningą manipuliaciją jis veikiausiai seniai perprato ir išsivadavo iš jos. Išmoko ginti ir įgyvendinti savo požiūrį. Tačiau vaikas niekada neįstengia perprasti nesąmoningos manipuliacijos. Tai tarsi oras, kuriuo vaikas kvėpuoja, jis niekada nekvėpavo kitokiu, todėl šis atrodo esantis vienintelis normalus.

Kas nutinka, kai grėsmingos tokio oro kokybės neatpažįstame ir suaugę, tapę psichoterapeutais? Beatodairiškai tiekiame jį kitiems žmonėms teigdami, kad taip elgiamės tik jų pačių labui.

Kuo labiau perprantu, kaip tėvai nesąmoningai manipuliuoja vaikais, o psichoterapeutai – pacientais, tuo labiau įsitikinu, kad būtina nedelsiant panaikinti išstūmimą. Emocinio savo praeities pažinimo mums reikia ne tik kaip tėvams, bet ir kaip psichoterapeutams. Turime išmokti patirti ir suprasti savo vaikiškus jausmus, kad nebereikėtų remiantis teorijomis nesąmoningai manipuliuoti pacientais,

kad galėtume leisti jiems būti, kas jie yra. Tik skausmingai išgyvenę ir pripažinę savąją tiesą, išsivaduojame iš vilčių vis dėlto atrasti – galbūt pasitelkiant pacientą – suprantančius ir atjaučiančius tėvus, visada išklausančius mūsų protingus aiškinimus.

Nevalia nuvertinti tokios pagundos. Mūsų tėvai tikriausiai retai išklausydavo mus taip atidžiai, kaip išklauso pacientas, gal net apskritai niekada neišklausydavo, antra vertus, niekada neatvėrė širdies taip sąžiningai ir mums suprantamai, kaip kartais ją atveria pacientai. Vis dėlto niekada nesibaigiantis gedėjimo darbas padės mums nepasiduoti iliuzijai. Neturėjome tokių tėvų, kokių kadaise primygtinai reikėjo, – atjaučiančių ir atvirų, suprantančių ir suprantamų, prieinamų ir patikimų, aiškių, nesižarstančių nesuvokiamais prieštaravimais ir bauginančiais rekvizitais. Motina gali atjausti tik tiek, kiek ji laisva nuo savo vaikystės, ir *priversta* reaguoti be atjautos, jei velka neregimas grandines, neigdama savo likimą. Tą patį galima pasakyti apie tėvą.

Užtat yra štai tokie vaikai – protingi, budrūs, dėmesingi, labai jautrūs, negana to, be galo trokštantys gero tėvams, tad itin nesunku jais disponuoti, juos panaudoti ir pirmiausia permatyti, jie suprantami, lengvai prognozuojami ir manipuliuojami tol, kol jų tikroji savastis (jausmų pasaulis) lieka perregimo namo, kuriame jie priversti gyventi, rūsy-

je... Kartais iki paauglystės, neretai ir tada, kai jie jau patys tampa tėvais.

Robertas, 31 metų, vaikystėje neturėjo teisės liūdėti ir verkti, nes bemat pajusdavo, kad mylima mama pasijunta nelaiminga ir be galo nesaugi, mat kadaise kaip tik „linksmybė“ jai, dar vaikui, išgelbėjo gyvybę. Vaikų ašaros kėlė grėsmę jos pusiausvyrai. Tačiau be galo jautrus sūnus savyje jautė tą prarają, nuo kurios gynėsi motina, vaikystėje išgyvenusi koncentracijos stovyklą ir vėliau niekada apie tai nekalbėdavusi. Tik kai sūnus užaugo ir galėjo kreiptis į ją su klausimais, ji papasakojo buvusi viena iš aštuoniasdešimties vaikų, turėjusių žiūrėti, kaip jų tėvai eina į dujų kamerą. Nė vienas vaikas neverkė!

Vaikystėje sūnus stengėsi būti linksmas, tikrąją savastį, savo jausmus ir nuojautas, tegalėdamas išgyventi tik per įkyriąsias perversijas, kurios iki psichoterapijos proceso jam atrodė svetimos, gėdingos ir nesuprantamos.

Prieš tokio pobūdžio manipuliacijas vaikystėje esi visiškai bejėgis. Tragiška tai, kad ir tėvai yra visiškai beginkliai tol, kol vengia pažvelgti į savo pačių istoriją. Nepanaikinus išstūmimo, tėvų vaikystės tragizmas nesąmoningai tęsiasi, apimdamas santykius su vaikais.

Šią aplinkybę dar aiškiau pailiustruosiu kitu pavyzdžiu. Vieno paciento motina sirgo šizofrenija, vaikystėje jį dažnai

išgąsdindavo jos baimės priepuoliai, tačiau anuomet niekas jam nieko nepaaiškindavo; dabar jis mėgo pasakoti mylimai dukrelei siaubo istorijas. Jį linksmino mergaitės baimė, galiausiai jis visada ją nuramindavo sakydamas: „Juk tai išgalvota istorija, nesibaimink, esi su manimi." Taip jis galėjo manipuliuoti vaiko baime ir kartu jaustis stiprus. Sąmoningai norėdamas padaryti ką nors gera, duoti vaikui tai, ko kadaise stigo – paguodos, globos, paaiškinimo – jam pačiam, nesąmoningai jis perdavė dukrai savo vaikystės baimę, nelaimės lūkestį ir neatsakytą klausimą (irgi iš savo vaikystės): kodėl žmogus, kurį taip myliu, kelia man tokią baimę?

Veikiausiai kiekvienas turime daugiau ar mažiau nuo savęs slepiamą sandėlį su vaikystės dramos rekvizitais. Vieninteliai žmonės, tikrai įgyjantys prieigą prie šio sandėlio, – mūsų vaikai. Su savais vaikais į sandėlį ateina naujas gyvenimas, drama patiria tęsinį. Deja, anuometinis vaikas negalėjo laisvai vaidinti su šiais rekvizitais, vaidmuo jam susilydė su gyvenimu; be to, jis nepajėgė išsaugoti nė vieno prisiminimo apie šį „vaidinimą" vėlesniam gyvenimui, – nebent psichoterapijos procese jam būtų kilę abejonių dėl savo vaidmens. Kartais tie rekvizitai jį baugindavo, tačiau sąmoningu prisiminimu susieti juos su motina ar tėvu jis neįstengė. Todėl atsirado simptomai. Suaugęs žmogus psichoterapijos procese gali panaikinti šiuos simptomus, jei jo sąmonę pasieks ana-

pus jų slypintys pasibaisėjimo, nevilties, protesto, nepasitikėjimo ir bejėgio pykčio jausmai.

Pacientai anaiptol nėra apdrausti nuo nesąmoningos psichoterapeuto manipuliacijos. Nė vienas psichoterapeutas irgi nėra visiškai tikras, kad visiems laikams atsikratė polinkio nesąmoningai manipuliuoti. Tačiau pacientas gali parodyti tokį manipuliavimą arba atsisakyti psichoterapeuto paslaugų, jei šis lieka aklas ir būtinai nori likti teisus. Mano patarimai irgi nė vieno neišvaduoja iš būtinybės kaskart suabejoti ir šiais metodais, ir juos naudojančiais psichoterapeutais.

Kuo geriau susigaudome savo gyvenimo istorijoje, tuo geriau permatysime manipuliacijas, kad ir kur jos pasireikštų. Kaip tik mūsų vaikystė dažniausiai kliudo jas permatyti. Senas, ne visiškai išgyventas gerų, garbingų, protingų, sąmoningų, drąsių tėvų ilgesys gali suvilioti mus užsimerkti ir nepastebėti, kad psichoterapeutas elgiasi negarbingai arba nesąmoningai. Tokiu atveju kyla grėsmė, kad pernelyg ilgai toleruosime negarbingų psichoterapeutų, sugebančių dėtis nuoširdžiais ir rimtais, manipuliacijas. Prireiks kiek laiko, kol permatysime iliuziją, taip atitinkančią mūsų poreikius ir bėdas. Vis dėlto, visiškai įsisąmoninę savo jausmus, ir šią iliuziją anksčiau ar vėliau turėsime palaidoti gydančios tiesos labui.

Aukso smegenys

Alphonse'o Daudet rinktinėje „Laiškai iš mano malūno" radau apsakymą, kiek įmantrų, tačiau turintį daug bendra su ankstesniais samprotavimais. Trumpai atpasakosiu jo turinį, baigdama šį skyrių apie išnaudojamą vaiką.

Kartą gyveno berniukas aukso smegenimis. Tėvai atsitiktinai tai pastebėjo, kai jis susižeidė galvą ir pasruvo ne kraujas, o ištekėjo šiek tiek aukso. Jie pradėjo uoliai prižiūrėti berniuką, net uždraudė jam bendrauti su kitais vaikais, kad tie jo neapvogtų. Berniukas užaugo ir panoro išvykti į pasaulį, tada motina jam pasakė: „Tiek daug dėl tavęs padarėme, turėtum pasidalinti savo turtu." Sūnus paėmė didžiulį gabalą aukso ir padavė motinai. Paskui plačiai gyveno su bičiuliu, tačiau šis vieną naktį paspruko, jį apvogęs. Vyriškis nusprendė nuo šiol saugoti savo paslaptį ir imtis darbo, mat atsargos beregint seko. Vieną dieną jis įsimylėjo gražią merginą, ši jį irgi mylėjo, tačiau ne mažiau mėgo gražius parėdus – ir gavo jų gausybę. Jis vedė merginą ir buvo laimin-

gas, tačiau žmona po dvejų metų mirė; vyriškis, norėjęs, kad laidotuvės būtų didingos, išleido visą likusį turtą. Kartą jis slinko gatve – silpnas, nuskurdęs ir nelaimingas; staiga vitrinoje pamatė gražius aulinukus, kurie kaip tik būtų tikę žmonai. Pamiršęs, kad žmonos nebėra tarp gyvųjų, – tikriausiai tuščia smegeninė jau nebeveikė, – jis įžengė į krautuvę, ketindamas nupirkti aulinukus. Tačiau tą pačią akimirką pargriuvo, ir pardavėjas pamatė ant grindų negyvėlį.

Daudet, ilgainiui pats miręs nuo nugaros smegenų ligos, apsakymą baigia taip: „Nors atrodo išgalvota, ši istorija – gryna tiesa. Pasaulyje pasitaiko vargšų žmonių, kurie už menkiausius dalykus gyvenime turi mokėti *savo substancija* ir savo smegenimis. Tai jų kasdienis skausmas. O paskui, pavargę kentėti..."

Ar motinos meilė nepriklauso prie tų „menkiausių" ir kartu būtiniausių dalykų, kuriuos, kad ir kaip paradoksalu, daugybė žmonių turi apmokėti savo gyvybingumu?

II.

DEPRESIJA IR DIDYBĖ –
DVI NEIGIMO FORMOS

Vaiko poreikių lemtis

Kiekvieno vaiko teisėtas poreikis – jausti, kad motina jį mato, supranta, gerbia ir laiko svarbiu. Pirmosiomis gyvenimo savaitėmis ir mėnesiais jis negali išsiversti be motinos, jam reikia, kad ji būtų pasiekiama, prieinama, reikia, kad motina jį atspindėtų. Gražiausia tokio ryšio iliustracija – vienas Winnicotto paveikslas: motina žvelgia į kūdikį ant rankų, kūdikis žvelgia motinai į veidą ir regi jame save... su sąlyga, kad ji iš tiesų žvelgia į mažą, nepakartojamą, bejėgę būtybę, o ne projektuoja į vaiką savo lūkesčius, baimes, planus. Antraip vaikas regi motinos veide ne save, o jos rūpesčius. Likęs be atspindžio, jis veltui ieškos tokio atspindžio visą tolesnį gyvenimą.

Sveika raida

Kad moteris galėtų suteikti vaikui tai, kas jam būtina, reikia neatskirti jos ir naujagimio. Mat netrukus po gimdymo pradeda išsiskirti motinišką instinktą žadinantys ir „penin-

tys" hormonai, paskui vis stiprėjantis motinos ryšys su vaiku palaiko jų išsiskyrimą. Vaiko atskyrimas nuo motinos – dar visai neseniai bemaž kiekvienoje klinikoje įprasta, o ir šiandien dėl patogumo ir neišmanymo visame pasaulyje kartojama procedūra – atima didįjį motinos ir vaiko šansą.

Artimas naujagimio ir motinos ryšys (akių ir odos kontaktas) suteikia jiedviem jausmą, kad jie sudaro visumą, vienetą, – natūralu ir idealu, jei šis jausmas užsimezga jau motinai pastojus ir stiprėja vaikui augant. Vaikui jis užtikrina prieglobsčio pojūtį ir saugumą, būtinus tam, kad jis galėtų pasitikėti motina. Motinai savo ruožtu teikia instinktyvų pasitikėjimą, padedantį suprasti vaiko signalus ir į juos atsakyti. Niekas vėliau nepakeis tokio pirminio abipusio artumo, jo stygius iškart daug ką padaro neįmanomą.

Mokslas visai neseniai nustatė lemiamą artimo ryšio (*bonding*) reikšmę.[1] Tačiau tikėkimės, kad į tai atsižvelgs ne tik specialiųjų gimdymo klinikų, bet ir didesnių bendrųjų ligoninių akušeriai, taigi ši aplinkybė netrukus pravers visiems žmonėms. Moteriai, išgyvenančiai artimą ryšį su kūdikiu, kyla mažesnė grėsmė smurtauti, antra vertus, ji sugebės geriau apsaugoti vaiką nuo tėvo smurto.

1 Yra daugybė informatyvių knygų šia tema (Ludwigo Januso, Frédéricko Leboyer, Michelio Odent'o, Danielo Sterno); mano požiūriu, vaiko besilaukiantiems tėvams labiausiai pravers Desmondo Morriso *Babywatching* (London: Jonathan Cape, 1991).

Tačiau net ir moteris, dėl savo išstumtos istorijos nepatyrusi artimo ryšio su vaiku, tačiau psichoterapijos procese panaikinusi minėtą išstūmimą, taigi žinanti tokio stygiaus reikšmę, gali vėliau padėti vaikui įveikti šį stygių. Tokia moteris įstengs kompensuoti ir sunkaus gimdymo padarinius, nemenkindama jų ir suvokdama, kad gyvenimo pradžioje sunkiai traumuotam vaikui reikia ypač daug atidos ir dėmesio, kad jis įveiktų to, kas įvyko, baimę.

Jei vaikui pasisekė, jei jis auga pas jį atspindinčią ir prieinamą motiną, t. y. tokią, kurią galima pasitelkti vaiko raidos funkcijai, augantis vaikas pamažu įgyja sveikos savigarbos. Optimaliu atveju tokia motina užtikrina vaikui draugišką emocinę atmosferą ir supranta jo poreikius. Tačiau net ir ne itin geraširdės motinos suteikia tokios raidos galimybę, tiesiog jai netrukdydamos. Tokiu atveju vaikas iš kitų asmenų gauna tai, ko stinga motinai. Įvairūs tyrimai liudija, kad vaikai pasižymi neregėta geba pasinaudoti net ir menkiausiu emociniu „penu“, menkiausiu aplinkinių impulsu.

Sveika savigarba vadinu neabejotiną įsitikinimą, kad esami jausmai ir norai priklauso savasčiai. Šis įsitikinimas nėra reflektuojamas, jis tiesiog yra, – tarsi pulsas, kurio nepastebi, kol jis normalus.

Tokia nereflektuojama, savaime suprantama prieiga prie savo jausmų ir norų teikia žmogui atramą ir pasitikėjimą sa-

vimi. Jis gali išgyventi savo jausmus, būti liūdnas, nusivylęs, bejėgis, neprivalėdamas baimintis, kad kas nors dėl to pasijus nesaugus. Gali baimintis pajutęs grėsmę, pykti negalėdamas patenkinti norų. Jis žino ne vien tai, ko nenori, jis žino ir savo norus, kuriuos gali išreikšti, nesvarbu, ar bus už tai mylimas, ar neapkenčiamas.

Sutrikimas

Kas nutinka, jei motina nepajėgi padėti savo vaikui? Kas nutinka, jei ji ne tik neįstengia atspėti ir patenkinti vaiko poreikių, bet – kaip labai dažnai pasitaiko – pati jaučia stoką? Tokiu atveju ji nesąmoningai stengsis pasinaudoti vaiku, tenkindama savus poreikius. Toks elgesys nebūtinai panaikina emocinį ryšį. Tačiau išnaudotojiškam santykiui su vaiku stinga tokių gyvybiškai svarbių komponentų, kaip patikimumas, tolydumas, pastovumas, – ir pirmiausia trūksta galimybių išgyventi savo jausmus ir pojūčius. Vaikas išsiugdo savybes, kurių reikia motinai ir kurios šią akimirką gelbsti jam gyvybę (motinos arba tėvo „meilę“), tačiau visą gyvenimą trukdo būti pačiu savimi. Tokiomis aplinkybėmis neįmanoma integruoti vaiko amžiui būdingų natūralių poreikių, jie atskyla arba yra išstumiami. Vėliau toks žmogus, pats to nesuvokdamas, gyvens savo praeitimi.

Dauguma žmonių, besikreipiančių į mane pagalbos dėl depresijos, prisimena itin nepasitikinčią savimi motiną, irgi kamuojamą depresijos. Vaiką, dažniausiai vienintelį arba pirmąjį, ji laiko savo nuosavybe. Tokia moteris iš vaiko gali gauti tai, ko kadaise pati negavo iš savo motinos: jis visada prieinamas, iš jo visada sulauksi atgarsio, jis lengvai kontroliuojamas, visiškai susitelkęs į motiną, niekada jos nepalieka, domisi ir žavisi ja. Jei vaiko poreikiai tampa motinai per didele našta (kaip kadaise jos pačios motinos poreikiai), ji jau nėra beginklė, nepasiduoda vaiko tironijai, gali išauklėti jį, kad jis neverktų ir netrukdytų. Gali išsikovoti vaiko atodairą ir pagarbą arba išsireikalauti, kad jis – kitaip nei jos tėvai – rūpintųsi jos gyvenimu ir gera savijauta. Pailiustruosiu pavyzdžiu.

Barbora, 35 metų, tik psichoterapijos procese išgyveno anksčiau išstumtą baimę, kurią kadaise patyrė baisia dingstimi. Tądien buvo motinos gimtadienis, dešimtmetė mergaitė grįžo iš mokyklos ir pamatė motiną, gulinčią kambaryje ant grindų užmerktomis akimis. Pamaniusi, kad motina mirė, mergaitė iš nevilties sukliko. Motina atsimerkė ir susižavėjusi pasakė: „Tai gražiausia gimtadienio dovana, dabar žinau, – yra, kas mane myli." Dukra labai užjautė motiną dėl jos sunkios vaikystės ir ištisus dešimtmečius neįstengė pajusti, kad tą dieną motina elgėsi be galo žiauriai. Psicho-

terapijos procese ji jau įstengė reaguoti tinkamai – maištauti ir pykti.

Barboros, auginusios keturis vaikus, prisiminimai apie jos pačios motiną buvo itin blankūs, vis dėlto ji prisiminė ją nuolat užjautusi. Iš pradžių ji apibūdino motiną kaip jausmingą, nuoširdžią moterį, anksti „atvirai išklojusią savo rūpesčius“ dukrai, labai besirūpinusią vaikais ir pasiaukojusią šeimai. Šeima priklausiusi sektai, jos nariai dažnai prašydavę motinos patarimų. Barbora pabrėžė, kad ja motina ypač didžiavosi. Dabar motina jau sena ir paliegusi, Barborai labai rūpinti jos sveikata, ji dažnai sapnuojanti, kad motinai kažkas nutiko, ir nubundanti, jausdama didžiulę baimę.

Pamažu jausmams kylant į paviršių, motinos paveikslas keitėsi. Pirmiausia Barbora prisiminė, kokiais būdais buvo ugdomas vaikų tvarkingumas, ir patyrė motiną kaip valdingą, reiklią, nuolat kontroliuojančią, manipuliuojančią, piktą, šaltą, kvailą, siauraprotę, kamuojamą įkyrybių, lengvai įsižeidžiančią, ekscentrišką, apgaulingą, pervargusią moterį. Išgyvenusi ir suvokusi ilgai kauptą pyktį, dukra prisiminė vaikystės akimirkas, iš tikrųjų liudijančias tokius motinos bruožus. Dabar Barbora įstengė prisiminti tikrąsias realijas ir įsitikinti, kiek pagrįstas jos pyktis. Ji suvokė, kad motina būdavo jai šalta ir pikta, kai jausdavosi neužtikrinta. Baimingai nerimaudavo dėl dukters, nes šiuo nerimu galėjo

apsiginti nuo pavydo jai. Motina vaikystėje patyrė daugybę pažeminimų, todėl jai reikėjo dukters pripažinimo.

Pamažu įvairūs motinos paveikslai susilydė į vieną, būtent paveikslą žmogaus, kuriam dėl silpnumo, nepasitikėjimo savimi, pažeidžiamumo reikėjo turėti savo žinioje vaiką. Iš tikrųjų motina, puikiai besidarbuojanti išoriniame pasaulyje, liko vaikas savo pačios dukrai. Pastaroji, priešingai, atliko supratingos globėjos vaidmenį tol, kol suvokė savo pačios ignoruojamus poreikius, kuriuos anksčiau stengėsi tenkinti, pasitelkdama savo vaikus.

Meilės iliuzija

Dabar pamėginsiu išdėstyti, kokias mintis metams bėgant paskatino mano darbas. Dirbdama neretai visiškai trumpam susitikdavau su žmonėmis, mūsų pokalbiai trukdavo valandą ar dvi. Kaip tik tokie trumpi susitikimai itin išryškina konkretaus likimo tragediją. Nuolat paaiškėja, kad vadinamoji depresija, būtent tuštumos ir egzistencijos beprasmybės, nuskurdimo baimės vienatvės pojūtis, – tai savasties praradimas, svetimybės sau pačiam tragedija, kurios ištakos visada slypi vaikystėje.

Šis sutrikimas praktikoje pasireiškia įvairiomis formomis ir įgyja įvairių atspalvių. Kad būtų aiškiau, pamėginsiu pavaizduoti dvi kraštutines formas, kurių viena – išvirkštinė kitos pusė, būtent didybę ir depresiją. Reiškiantis didybei nuolat tyko depresija, o anapus depresinio negalavimo dažnai slypi išstumta nuovoka apie mūsų tragišką istoriją. Iš tikrųjų žmogus griebiasi didybės, kad apsigintų nuo stipraus skausmo, kurį sukelia tikrovės neigimą lydinti savasties netektis.

Didybė kaip saviapgaulė

„Didingu“ žmogumi visur žavimasi, jam ir reikia tokio žavėjimosi, be jo jis negali gyventi. Toks žmogus viską, ko imasi, privalo ir, žinoma, gali atlikti puikiai (nes apsiriboja kaip tik tokiais dalykais). Jis ir pats žavisi savimi, t. y. tam tikromis savybėmis: grožiu, protingumu, gabumais ir laimėjimais. Tačiau vargas, jei kuri iš tų savybių atsako, – į duris bemat pasibeldžia depresija. Apskritai vyrauja nuomonė, kad natūralu, jog ligoniai, seni, daug netekčių patyrę žmonės arba moterys klimakteriniu laikotarpiu patiria depresiją. Pamirštama, kad kai kurie žmonės įstengia ištverti grožio, sveikatos, jaunystės ar mylimo žmogaus netektį gedėdami, tačiau nepatirdami depresijos. Ir priešingai, kai kuriuos didelio talento žmones kamuoja sunkios depresijos. Kodėl? Kadangi laisvas nuo depresijos esi tuo atveju, jei savivertės jausmas grindžiamas tikrais jausmais, o ne kokiomis nors savybėmis.

Krachas, kurį patiria „didingo“ žmogaus savivertės jausmas, itin aiškiai liudija, kad šis jausmas kybojo ore, – tarsi vienos pacientės sapnuotas oro balionas, kuris pakilo aukštyn pūstelėjus palankiam vėjui, staiga prakiuro – ir galiausiai ant žemės voliojasi varganas draiskalas. Vaikas negalėjo išsiugdyti nieko išties savo, kas paskui jam būtų atrama. Juk

tėvų didžiavimasis vaiku grėsmingai susijęs su gėda, kad jis nepateisins jų lūkesčių.[2]

Tik psichoterapijos procesas leidžia didybės apimtam žmogui atsižadėti tragiškos iliuzijos, kad žavėjimasis juo reiškia meilę. Neretai jis visą gyvenimą skiria tokiam meilės pakaitalui. Kova dėl meilės simbolio tęsiasi tol, kol nevalia suprasti ir sąmoningai išgyventi tikrųjų buvusio vaiko poreikių – patirti pagarbą, supratimą, pripažinimą. Viena pacientė kartą prisipažino, kad jaučiasi taip, tarsi anksčiau būtų laksčiusi ant medinių kojūkų. Ar žmogus, visą laiką lakstantis ant kojūkų, ilgainiui nepradės pavydėti vaikščiojantiems savomis kojomis, net jei pastarieji jam atrodo mažesni ir apskritai „vidutinybės“? Antra vertus, ar nesikaups pyktis ant tų, per kuriuos jis nedrįsta be kojūkų žengti nė žingsnio? Išties jis pavydės sveikajam, kuriam nereikia nuo-

[2] Viena 1954 m. studija aprašė dvylikos *Chestnut Lodge* pacientų, sergančių maniakine-depresine psichoze, šeimyninės aplinkos tyrimą. Šios studijos rezultatai didžia dalimi patvirtina mano išvadas apie depresijų etiologiją, kurias padariau, eidama visai kitais keliais.
„Visi pacientai kilę iš socialiai izoliuotų šeimų, kurias aplinkiniai ne itin gerbė. Šios šeimos nėrėsi iš kailio, konformizmu ir ypatingais laimėjimais mėgindamos pakelti savo prestižą kaimynų akyse. Ypatingas vaidmuo įgyvendinant šį siekį buvo skirtas vaikui, vėliau tapusiam mūsų pacientu. Jis turėjo užtikrinti šeimos garbę ir buvo mylimas tiek, kiek *ypatingais sugebėjimais, talentais, grožiu* ir t. t. atitiko šeimos idealą (*išryškinta A. M.*). Ištikus nesėkmei, šeima jį bausdavo visiškai atstumdama, išvydama, ir jis būdavo tikras padaręs didžiulę gėdą saviškiams“ (cituojama pagal M. Eicke-Spengler, 1977, p. 1104).
Dirbdama su savo pacientais, irgi aptikau socialinę jų šeimų izoliaciją, vis dėlto ji buvo ne tėvų jaučiamos stokos priežastis, o jos pasekmė.

lat plėšytis, siekiant susižavėjimo arba vienokio ar kitokio įspūdžio, kuris tiesiog gali būti toks, koks yra.

Didingasis niekada nebus iš tikrųjų laisvas, nes nuolat priklauso nuo kitų žmonių žavėjimosi jo savybėmis, funkcijomis ir laimėjimais, kurių gali staiga netekti.

Depresija kaip išvirkštinė didybės pusė

Mano pacientų depresija įvairiopai pindavosi su didybe.

1. Kartais depresija prasidėdavo, kai liga, invalidumas ar senatvė *pakirsdavo didybę*. Antai viena netekėjusi senstanti moteris ilgainiui patyrė, kad išorinės sėkmės šaltiniai pamažu senka. Paviršutiniškai žvelgiant atrodė, kad neviltį dėl senėjimo labiausiai skatina seksualinių kontaktų netektis, tačiau iš tikrųjų sielos gelmėse sūkuriavo ankstyvoji vienatvės baimė, kuriai moteris jau neįstengė priešintis naujų partnerių vilionėmis. Visi atspindžio pakaitalai sudužo, ji vėl pasijuto bejėgė ir suglumusi kaip maža mergaitė kadaise motinos akivaizdoje, priešais veidą, kuriame regėjo ne save, o motinos sutrikimą. Panašiai senėjimą išgyvena kai kurie vyrai, net jei naujai įsimylėję valandėlei susigrąžina jaunystės iliuziją, šitaip į prasidedančią senėjimo depresiją įterpdami manijos fazę.

2. *Fazinė* didybės ir depresijos *kaita* liudija jų giminystę. Tai dvi to paties medalio pusės, – šį medalį, kadaise žmogui iš tikrųjų įteiktą už laimėjimus, galime apibūdinti kaip tariamąją savastį. Antai aktorius, triumfo vakarą atsispindėjęs susižavėjusios publikos akyse, išgyvena didybės ir visagalybės jausmus. Vis dėlto kitą rytą jis gali patirti tuštumos, beprasmybės, net gėdos ir apmaudo jausmus, – būtent tuo atveju, jei vakarykštė laimė buvo ne vien kūrybinės veiklos, vaidybos ir raiškos, išdava, bet didžia dalimi siejosi su pakaitiniu senųjų poreikių – patirti atgarsį, atspindį, būti matomam ir girdimam – tenkinimu. Aktorius, kurio kūryba palyginti laisva nuo šių poreikių, kitą rytą nepatirs depresijos, jausis gyvybingas ir užsiims tolesne veikla. Tačiau jei vakarykštė sėkmė turėjo paneigti vaikišką frustraciją, ji, kaip bet kuris pakaitalas, tenkina tik akimirką. Iš tikrųjų pasisotinti neįmanoma, nes laikas praėjo. Nebėra anuometinio vaiko, nebėra ir anuometinių tėvų. Dabartiniai – jei tebėra gyvi – seni ir priklausomi, nebeturi galios sūnui, galbūt džiaugiasi jo sėkme ir retais apsilankymais. Dabar jį lydi sėkmė ir pripažinimas, tačiau to maža, sėkmė negali padaryti neįmanomo, negali užpildyti senos spragos. Sena žaizda savo ruožtu negali užsitraukti, kol

žmogus ją neigia pasitelkdamas iliuziją, būtent sėkmės ekstazę. Depresija pavedėja žaizdos link, tačiau ši iš tikrųjų užsitrauks tik gedint dėl to, ko stigo kadaise, *stigo lemiamu laiku.*[3]

3. Pasitaiko, kad žmogus palaiko pastovaus tėvų dėmesio ir prieinamumo iliuziją nuolatiniais ypatingais laimėjimais (neigdamas ir tokio dėmesio stygių ankstyvoje vaikystėje, ir savo emocines reakcijas). Toks žmogus dažniausiai sugeba užbėgti už akių gresiančiai depresijai dar prašmatnesniais laimėjimais, apstulbindamas ir save, ir aplinkinius. Tačiau neretai jis pasirenka tokį partnerį, kuris pats dar iki santuokos pasižymėjo depresiniais bruožais arba ilgainiui nesąmoningai perima depresinę didingojo komponentę ir atitinkamai elgiasi santuokiniame gyvenime. Taip depresija tampa išorinė. Galima rūpintis „vargšu" sutuoktiniu, globoti

[3] Pateiksiu Igorio Stravinskio pasakojimą, kaip pavykusio gedėjimo liudijimą: „Esu tikras, mano nelaimė buvo ta, kad tėvas buvo man tolimas, iš motinos irgi nesulaukiau meilės. Netikėtai mirus vyriausiam broliui, motinos jausmai nenukrypo į mane, tėvas irgi liko santūrus kaip anksčiau, todėl nusprendžiau, kad ateis diena ir aš jiems parodysiu. Na, diena atėjo, diena praėjo. Niekas, išskyrus mane, tos dienos neatmena, tebesu vienintelis jos liudininkas." Visiškai priešingas pavyzdys – Samuelio Becketto žodžiai: „Tikriausiai galima sakyti, kad išgyvenau laimingą vaikystę... nors ne itin sugebėjau būti laimingas. Tėvai nėrėsi iš kailio, kad padarytų vaiką laimingą. Tačiau dažnai jaučiausi iš tikrųjų vienišas" (cituojama pagal H. Müller-Braunschweig, 1974). Pastaruoju atveju vaikystės drama visiškai išstumta, neigiant ją galima toliau idealizuoti tėvus, tačiau Becketto dramos išreiškia begalinę jo vienatvę vaikystėje.

jį tarsi vaiką, jaustis stipriam, nepakeičiamam, taigi įgyti papildomą ramstį savo asmenybės pastatui, neturinčiam tvirto pamato ir jau paramstytam sėkme, laimėjimais, „stiprybe" ir pirmiausia vaikiško jausmų pasaulio neigimu.

Depresija atrodo esanti diametraliai priešinga didybei, jos nuotaika labiau dera su savasties praradimo tragizmu, tačiau jiedvi turi daug bendrumų. Ir depresijos, ir didybės atveju susiduriame su

1. tariamąja savastimi, pastūmėjusia žmogų prarasti tikrąją savastį;
2. trapia savigarba, grindžiama ne tikrais jausmais ir norais, o galimybe realizuoti tariamąją savastį;
3. perfekcionizmu;
4. paniekos „vertų" jausmų neigimu;
5. išnaudotojiškais santykiais;
6. didžiule baime prarasti meilę ir atitinkama parengtimi prisitaikyti;
7. atskilusia agresija;
8. polinkiu įžeidinėti;
9. polinkiu į gėdos ir kaltės jausmus;
10. nerimu.

Depresija kaip savasties neigimas

Taigi depresiją galima suvokti kaip tiesioginį signalą, kad praradome savastį, t. y. neigėme savo emocines reakcijas ir pojūčius. Šis neigimas, kaip gyvybiškai svarbaus prisitaikymo veiksnys, prasidėjo vaikystėje iš baimės prarasti meilę. Todėl depresija liudija labai ankstyvą traumą. Tam tikros jausmų pasaulio sritys, ilgainiui galėjusios suteikti stabilų pasitikėjimą savimi, labai anksti, dar kūdikio amžiuje, nunyko. Kai kuriems vaikams neleidžiama laisvai išgyventi ankstyviausių jausmų ir pojūčių – nepasitenkinimo, apmaudo, pykčio, skausmo, kūniško džiaugsmo, net alkio pojūčio. Kartais tenka išgirsti motiną didžiuojantis, kad jos kūdikis išmokęs užgniaužti alkį, – meiliai nukreipus jo dėmesį, jis ramiai laukiąs maitinimo meto.

Pažinojau žmonių, laiškuose paliudijusių tokius kūdikystės potyrius, – suaugę jie irgi niekada nebuvo tikri, ar išties jaučia, ar tik „įsivaizduoja" alkį, ir baimindavosi iš alkio nualpti. Prie jų priklauso ir Beatričė. Jos motina, susidūrusi su vaikų nepasitenkinimu ar pykčiu, imdavo abejoti savo, kaip motinos, vaidmeniu, fizinis jų skausmas ją baugino, nežabotas džiaugsmas dėl savo kūno žadino jos pavydą ir gėdą „prieš kitus". Motinos būgštavimai visiškai nulėmė emocinį dukters gyvenimą. Beatričė labai anksti suvokė,

ko jai nevalia jausti, kad nepastatytų ant kortos motinos „meilės".

Jei kadaise išmetėme savo tolesnio gyvenimo raktus, neišvengiamai paslaptimi mums lieka ir depresijos – taip pat kančios, ligos ir pasveikimo – priežastys.

Vienas skaitytojas atsiuntė man knygą psichiatro, tvirtai įsitikinusio, kad smurtas, apleidimas ir išnaudojimas vaikystėje nėra pakankama priežastis ilgainiui susirgti psichikos liga. Visiškai kitos, iracionalios, priežastys lemiančios, kad žmogus išvengia katastrofiškų smurto padarinių arba pasveiksta greičiau už kitus. Šitaip veikianti „malonė".

Šis psichiatras pasakoja apie pacientą, kuris pirmuosius gyvenimo metus praleido su vieniša labai skurstančia motina, o paskui buvo paimtas globos įstaigos. Berniukas keliavo iš vienos globos vietos į kitą, visur patirdamas didžiausią smurtą. Galiausiai tapo šio psichiatro pacientu, ir jo būsena pagerėjo daug greičiau nei likimo draugų, kurių gyvenimo istorijos anaiptol nepasižymėjo tokiu sensacingu smurtu. Kaip žmogus, patyręs tiek žiaurumo vaikystėje ir jaunystėje, įstengė taip greitai atsikratyti simptomų? Ar tai ne Dievo malonė?

Daugybė žmonių mėgsta tokio pobūdžio aiškinimus ir vengia lemtingų klausimų. Tačiau ar nereikėtų paklausti, kodėl Dievas nebuvo linkęs padėti kitiems šio psichiatro pacientams – arba ir tam pačiam pacientui tada, kai jis dar

buvo negailestingai mušamas vaikas? Gal šiam suaugusiam vyrui iš tikrųjų padėjo Dievo malonė, o gal paaiškinimas kur kas paprastesnis?

Galbūt pirmaisiais, lemtingais, gyvenimo metais motina net ir skursdama įstengė suteikti jam realią meilę, globą ir saugumą, taigi jis buvo geriau pasirengęs susidoroti su paskesnio smurto padariniais nei tas, kurio integralumas nuo pirmųjų dienų buvo pažeistas, kuris neturėjo jokių teisių į savo paties gyvenimą ir iš karto patyrė, kad vienintelis jo egzistencijos tikslas – „padaryti laimingą“ motiną.

Tokia buvo mano pacientės Beatričės lemtis. Ji nepatyrė smurto. Tačiau nuo pat kūdikystės privalėjo neverkti, nebūti alkana, neturėti jokių poreikių, kad „padarytų laimingą“ motiną. Iš pradžių dukrą kamavo anoreksija, paskui visą gyvenimą – sunki depresija.

Nekritiškai laikantis tradicinių meilės ir moralės vaizdinių, labai paprasta užmaskuoti ir išstumti tikrus savo istorijos faktus. Tačiau nesant laisvos prieigos prie šių faktų, meilės šaknys lieka nukirstos. Nenuostabu, kad tokiu atveju raginimas elgtis su kitais meiliai, kilniai ir atlaidžiai lieka bevaisis. Negalime iš tikrųjų mylėti, jei mums nevalia matyti tiesos apie tėvus ir auklėtojus, taip pat apie mus pačius. Galime tik elgtis taip, *tarsi mylėtume.* Tačiau toks veidmainiškas elgesys – meilės priešybė. Jis trikdo, klaidina ir pirmiausia

sukelia bejėgį kito pyktį, kurį šis privalo išstumti, kurio negali sąmoningai išgyventi, todėl pyktis tampa destruktyvus. Ypač tuo atveju, kai „mylimam“ žmogui gyvybiškai svarbu tikėti tariama meile.

Jei religiniai vadovai pripažintų šiuos paprastus psichikos dėsnius, jie daugybei žmonių padėtų tapti sąžiningesniems, taigi ir mažiau destruktyviems. Užuot ignoravus šiuos dėsnius, pakaktų įdėmiau apsidairyti ir pamatyti, kiek daug žalos šeimai, viešajam gyvenimui, apskritai visuomenei padaro veidmainystė.

Veros laiškas man, kurio ištrauką jai pageidaujant cituoju, aiškiai parodo veidmainystės sukeliamą sumaištį. Paskesnė Majos istorija savo ruožtu liudija, kad panaikinus praeities išstūmimą tampa įmanoma spontaniška meilė savo vaikui.

Vera, 52 metų, rašo:

„Ištisus dešimtmečius buvau priklausoma nuo alkoholio, paskui anoniminių alkoholikų grupėje išsivadavau iš priklausomybės. Buvau be galo dėkinga grupei, todėl 11 metų dalyvavau visuose susitikimuose, stengdamasi ginti šalin kiekvieną bent kiek kritišką mintį. Nenorėjau pripažinti ir prasidėjusios lėtinės ligos, vadinamosios išsėtinės sklerozės, taip pat dažnėjančių depresijos požymių. Dabar, po trejų psichoterapijos metų, žinau, kaip atsirado – netgi neišvengiamai turėjo atsirasti – šie baugi-

nantys simptomai, galiausiai privertę atsižvelgti į savo pojūčius ir signalus.

Per grupės susitikimus visada piktindavausi šnekomis apie „besąlygišką meilę", tariamai jaučiamą visų grupės narių vienų kitiems. Tokį pasipiktinimą aiškinau tuo, kad pati neturėjau tikros meilės patirties, nes tokios meilės niekada nepatyriau vaikystėje ir negalėjau išsiugdyti tikėjimo, jog meilė apskritai yra. Bent jau grupėje mus taip mokė. Norėjau tuo tikėti, nes buvau ištroškusi meilės. Antra vertus, ir galėjau tikėti, nes veidmainystė buvo duona kasdienė, kuria mane penėjo motina, – nieko kito aš nežinojau. Tačiau dabar man aišku: besąlygiška meilė būtina tik vaikui. Ir tik vaiką galime ir turime besąlygiškai mylėti, t. y. mylėti ir pripažinti mums patikėtą vaiką, kad ir ką jis darytų, – rėktų ar maloniai šypsotųsi. Besąlygiška meilė suaugusiajam nepaisant jo veiksmų reikštų, kad mylime ir šaltakraujišką masinį žudiką ar akivaizdų melagį, jei tik jis priklauso prie mūsų grupės. Ar tai įmanoma? Ar privalu? Kodėl? Kam tai gali praversti? Tvirtindami, kad besąlygiškai mylime suaugusįjį, parodome tik savo aklumą ir nesąžiningumą."

Vera teisi. Mums, suaugusiesiems, nereikia besąlygiškos meilės, taip pat ir besąlygiškos mūsų psichoterapeutų meilės. Tai vaikiškas poreikis, kurio jau neįmanoma patenkinti. Žmogus, niekada negedėjęs dėl šios netekties, žaidžia iliuzijomis.

Mums reikia psichoterapeuto sąžiningumo, pagarbos, pasitikėjimo, atjautos, supratimo, gebos suvokti savo paties jausmus, neužkraunant jų naštos mums. Šitai jis ir gali mums suteikti. Tačiau reikėtų saugotis sutikus žmogų, žadantį mus „besąlygiškai“ mylėti. Veros ryžtas atrasti tiesą, nebesileisti ilgiau klaidinamai padėjo jai per trejus metus atrasti tai, ko ji ieškojo ir nepajėgė rasti ištisus dešimtmečius. Šiame kelyje jai padėjo kūno potyriai.

Maja, 38 metų, trijų vaikų motina, ateina kelios dienos po gimdymo ir pasakoja, kad su savo kūdikiu jaučiasi laisva ir gyvybinga. Visiškai kitokia jos savijauta buvusi po ankstesnių dviejų gimdymų, tada jai nuolat atrodę, kad krūvis per didelis, kad vaikas ją varžo ir „išnaudoja“, ji maištavusi dėl jo pagrįstų reikalavimų – ir patyrusi save kaip labai piktą, o paskui, depresijos apimta, kaip svetimą sau pačiai. Matyt, tai buvęs maištas prieš motinos reikalavimus, kuris nukrypo prieš jos pačios vaikus. Tačiau dabar nesą nieko panašaus. Meilė, kadaise reikalavusi tiek pastangų, dabar tiesiog savaime ją aplankiusi, šiandien ji patirianti vienovę su vaiku ir su savimi. Galiausiai Maja pradeda pasakoti apie savo motiną:

„Buvau perlas motinos karūnoje. Ji visada sakydavo, kad Maja galima pasitikėti, ji tikrai padarys. Ir išties aš viską padariau, užauginau jos vaikus, kad ji galėtų atsidėti profesinei karjerai.

Motina darėsi vis didesnė įžymybė, tačiau niekada nemačiau jos laimingos. Kaip dažnai daugybę vakarų jos ilgėjausi, – mažyliai verkdavo, aš juos guosdavau, tačiau pati niekada neverkiau. Kam reikalingas užsiverkęs vaikas? Mamos „meilę“ galėjau užsitikrinti, tik būdama stropi, supratinga, santūri, niekada neabejodama jos veikla, niekada neparodydama, kaip man jos trūksta, – visa tai būtų riboję jos laisvę, kurios jai labai reikėjo. Ir atsigręžę prieš mane. Niekam anuomet nebūtų atėję į galvą, kad ši stropi, rami, patogi Maja tokia vieniša ir taip kenčia. Kas man liko – didžiuotis mama ir jai padėti!

Kuo gilesnė praraja motinos širdyje, tuo didesnių perlų reikia jos karūnai. Mano motinai reikėjo perlų, nes iš tikrųjų visa savo veikla ji stengėsi kažką nuslopinti, galbūt ilgesį, nežinau... Galbūt patyrusi laimę būti ne tik biologine motina, ji būtų atradusi, ko jai reikėjo. Juk ji tarėsi taip besistengianti, buvo tokia pareiginga. Tačiau spontaniškos meilės džiaugsmo jai nebuvo duota.

Viskas pasikartojo, kai gimė Peteris. Kiek bukaprotiškų valandų mano vaikas praleido su namų darbininkėmis, kad galėčiau gauti diplomą, dar labiau nutolinusį mane nuo savęs ir nuo jo? Kaip dažnai palikdavau jį ir nepastebėdavau, ką darau, nes niekada neturėjau teisės išgyventi savo pačios apleistumo? Tik dabar pradedu nujausti, kas yra motinystė be karūnos, be perlų, be šventumo regimybės.“

Vienas vokiškas moterų žurnalas, aštuntajame dešimtmetyje mėginęs atvirai gvildenti tabu tapusias tiesas, paskelbė skaitytojos, be užuolankų vaizduojančios tragišką savo motinystės istoriją, laišką. Jis baigiamas tokiais žodžiais:

„O tas žindymas! Kūdikį ne taip paguldė prie krūties – ir speneliai bemat sukandžioti. O Dieve, baisiai nemalonu. Po dviejų valandų vėl jį atneš; dar valanda... tuoj... Paskui jis žinda, aš verkiu ir keikiuosi... Buvo taip bloga, kad negalėjau valgyti, temperatūra pašoko iki 40 laipsnių. Tada nebereikėjo žindyti, man staiga pagerėjo. Motinystės jausmo apskritai visiškai nejutau. Būčiau sutikusi, kad vaikas mirtų. O visi aplinkiniai buvo įsitikinę, kad esu labai laiminga. Apimta visiškos nevilties, paskambinau vienai draugei, ji pasakė, kad simpatiją pajunti ilgainiui, kai visą laiką rūpiniesi vaiku, o jis visada šalia. Irgi netiesa. *Simpatija* atsirado tik tada, kai vėl galėjau eiti į darbą, o grįžusi namo rasdavau mažylį – tarsi pramogą ar žaislą. Tiesą sakant, šunelis tam irgi būtų puikiai tikęs. Dabar, vaikui pamažu augant, kai matau, *kad galiu jį auklėti*, *kad jis prie manęs prisirišęs*, *visiškai manimi pasitiki*, atsiranda *švelnumas*, ir aš džiaugiuosi, kad vaikas yra (*išryškinta A. M.*). Visa tai parašiau, nes manau: kas nors turi vieną kartą pasakyti, kad motinos meilės – juolab motinystės instinkto – nėra“ (plg. „Emma“, 1977 liepa).

Problemos esmė ta, kad laiško autorė iš tikrųjų negalėjo išgyventi nei savo, nei vaiko tragizmo, nes šios istorijos ištakos – likęs jai neprieinamas jos pačios vaikystės jausmų pasaulis. Todėl pesimistinė jos išvada klaidinga ir nekorektiška. Iš tikrųjų ir „motinos meilė", ir „motinystės instinktas" yra. Tuo galime įsitikinti, stebėdami žmonių smurto nepatyrusius gyvūnus. Moterys irgi gimsta su instinktyvia „programa", skatinančia jas mylėti, globoti, remti, maitinti savo vaikus ir drauge patirti džiaugsmą. Tačiau neretai labai anksti prarandame šiuos instinktyvius sugebėjimus, juos sunaikina tėvai, vaikystėje išnaudojantys mus savo norams tenkinti. Laimė, kad pripažinę tiesą galime atgauti šiuos sugebėjimus, – tai liudija Johanos istorija.

Johana, 27 metų, pradėjusi atskleidžiančiosios psichoterapijos procesą, netrukus pastojo. Ji puikiai pasirengė gimdymui, buvo laiminga, jausdama artimą ryšį su sveiku naujagimiu, džiaugėsi galėdama jį žindyti. Tačiau staiga be jokios regimos priežasties jos krūtys sukietėjo, pasidarė skausmingos, ji gulėjo karščiuodama, kūdikį iš buteliuko penėjo seselė.

Karščiuodama košmaruose Johana vis iš naujo labai detaliai išgyveno seksualinio prievartavimo scenas, kuriose dalyvavo abu tėvai ir jų kaimynai, kai jai buvo trys mėnesiai. Šį amžių buvo įmanoma nustatyti, nes paskui šeima persikraus-

tė kitur. Anksčiau jau priartėjusi prie savo jausmų, dabar Johana galėjo išgyventi pyktį ir pajusti visą siaubą dėl išprievartavimo tokiame amžiuje. Labiausiai ją siutino suvokimas, kad šitaip smarkiai pažeista jos instinktyvi geba. Kaip tik šią aplinkybę ji jautė kaip didžiausią tėvų nusikaltimą. Vėliau ji pasakė: „Kai buvau trijų mėnesių, jie išplėšė mano motiniškumą. Iš pradžių, nors labai norėjau, negalėjau žindyti vaiko." Prireikė daug laiko, kol Johana buvo pajėgi vidiniam dialogui su savo tėvais, išsakė kūne susikaupusį pyktį ir apmaudą, pareikalavo savo teisių ir susidorojo su išprievartavimu. Tačiau temperatūra nukrito ir skausmas atlėgo dar prieš prasidedant šiam procesui vien dėl jos parengties pripažinti žiaurią tiesą. Ji vėl galėjo žindyti kūdikį, o šis bemat atsižadėjo buteliuko, nors seselė tvirtino, kad tai „visiškai neįmanoma".

Johana džiaugėsi motinyste ir laime, džiaugėsi galėdama mylėti nekaltą būtybę, ją saugoti, maitinti, raminti ir globoti, džiaugėsi sugebėdama atspėti jos poreikius. Tačiau šią laimę vis nustelbdavo abejonės, ji pradėdavo svarstyti, ar gerai elgiasi, ar jos laimė nepasmerkta, ar ji gali leisti sau taip džiaugtis. Anksčiau studijavusi psichologiją, dabar ji dvejojo, ar jos nekamuoja įkyrybė, ar iš egoizmo ji pernelyg nelepina vaiko ir t. t. Kankinamą savikritiką skatino ir draugų patarimai, esą vaikui reikia iš karto nustatyti ribas, kad jis išmoktų pabūti vienas, antraip užaugs tironas. Johana buvo

seniai atmetusi tokį požiūrį, vis dėlto dvejonių dėl savo vaiko jai nepavyko išvengti.

Psichoterapijos procese ji vis iš naujo susiorientuodavo, vis iš naujo suvokdavo, kaip svarbu jai mylėti ir rodyti meilę nesibaiminant, kad ši meilė bus išnaudojama, apgaudinėjama, prievartaujama. Ji pasijuto vėl tapusi visuma kaip iki tų anksti patirtų traumų. Vidinėje akistatoje su tėvais jai dažnai prireikdavo pasakyti:

„Myliu Michaelį ir noriu jį mylėti. Mano sielai reikia šios meilės, kaip kūnui oro. Tačiau dažnai kyla pavojus nuslopinti šį poreikį, slopinimui pasitelkiu visą savo energiją ir intelektą, kad tik „išsivaduočiau“ iš šios meilės, kurią įtarinėju esant „blogą“. Kodėl? Kaip įstūmėte mane į tokią padėtį? Labai anksti parodėte, kad mažas vaikas nevertas pagarbos, nėra asmenybė, geriausiu atveju tėra žaislas, kuriuo galima žaisti, kad galima jam visaip grasinti, visaip jį išnaudoti ir smurtauti, visiškai už tai neatsakant. Tokia buvo jūsų žinia man, – ji dažnai verčia mane dvejoti, sukelia stresą, pojūtį, kad iš manęs per daug reikalaujama, tačiau vis dar nedrįstu pykti ant jūsų ir nukreipiu pyktį į savo vaiką. Paprasta manyti, kad Michaelis trukdo man gyventi, riboja mano laisvę, nes dabar jam nuolat reikia manęs. Tačiau iš tikrųjų trukdo ne jis. Pakanka pažvelgti jam į akis, nekaltas ir atviras, ir jau žinau: ir vėl padariau jį atpirkimo ožiu.

Mylimas vaikas nuo pat pradžių žino, kas yra meilė. Apleistas, negerbiamas, išnaudojamas vaikas niekada jos nepatyrė. Tačiau aš noriu ją patirti ir mokausi mylėti kartu su Michaeliu, pamažu, kasdien iš naujo, nepaisydama jūsų žinios. Žinau, vieną dieną tikrai įsitikinsiu, kad esu pajėgi mylėti.“

Johanos kova dėl tikrųjų jausmų išgelbėjo ne tik vaiko, bet ir jos pačios ateitį. Penkiasdešimtmetės Anos istorija rodo, kas gali nutikti anksti seksualiai išnaudotam vaikui be tokios kovos (be psichoterapijos). Kelios dienos prieš mirtį Ana man parašė:

„Šiandien mane aplankė suaugę vaikai, ir aš pirmą kartą gyvenime suvokiau, kad jie mane mylėjo, visada mylėjo, o aš iki šiol niekada nejaučiau šios meilės. Dažnai palikdavau savo vaikus, išeidavau su įvairiais vyrais, iš tikrųjų bėgau nuo meilės vaikams, nuo savo tikrųjų jausmų, ieškodama seksualinio malonumo su vyrais, kurie suteikė man tiek skausmo ir niekad nedavė to, ko išties reikėjo: meilės, supratimo, pripažinimo. Tėvas mane, dar kūdikį, privertė susieti malonumą su skausmu ir pykčiu, privertė baimintis tikrosios meilės ilgesio ir jį išstumti, taigi vengti žmonių, sugebančių mylėti. Argi tai ne iškrypimas? Visą gyvenimą negalėjau jo atsikratyti. O dabar, suvokus jį, jau per vėlu.“

Buvo išties per vėlu, nes Ana jau galėjo išgyventi pyktį ir apmaudą, tačiau tik savo partneriams. Ji parašė tebemylinti ir tebegerbianti tėvą.

Depresinė psichoterapijos proceso fazė

Tik depresinis negalavimas gali paskatinti didybės užvaldytą žmogų kreiptis į psichoterapeutą. Kol gynybiniai didybės mechanizmai veiksmingi, ši sutrikimo forma nesukelia regimos kančios, gal tik artimieji (sutuoktiniai ir vaikai) kreipiasi psichoterapinės pagalbos dėl depresijos. Psichoterapeutas susiduria su mišria didybės forma, apimančia ir depresiją; depresija, priešingai, kamuoja bemaž kiekvieną mūsų pacientą, kartais regime tiesiog išreikštą ligos paveikslą, kartais – atskirą depresinio negalavimo fazę. Šios fazės atlieka įvairias funkcijas. Bendra jų ypatybė ta, kad jos baigiasi, kai pacientui pavyksta išgyventi ir suvokti atitinkamus jausmus ir senąsias aplinkybes, būtent depresinio negalavimo ištakas.

Signalinė funkcija

Pasitaiko, kad pacientė ateina skųsdamasi depresija, o išeina paplūdusi ašaromis, bet jausdama didžiulį palengvėjimą

ir be jokių depresijos požymių. Galbūt ji įstengė išgyventi susikaupusį pyktį ar pagaliau išreiškė ilgai puoselėtą nepasitikėjimą motina, gal pirmą kartą pajuto liūdesį dėl daugybės negyvento gyvenimo metų ar vėl pasipiktino būsimomis psichoterapeutės atostogomis ir išsiskyrimu su ja. Nesvarbu, kokie buvo jausmai, svarbu, kad jie buvo išgyventi ir atvėrė prieigą prie išstumtų prisiminimų. Depresija pranešė, kad šie arti, pranešė ir tai, kad pacientė juos neigia. Dabartinė dingstis paskatino šių jausmų proveržį, ir depresinė nuotaika išnyko. Dažnai tokia nuotaika signalizuoja: nepatirdamos didybės atkirčio, nepripažįstamos savasties dalys (jausmai, fantazijos, norai, baimės) sustiprėjo.

„Sugriauti save"

Kai kurie smarkiai traumuoti žmonės, vos spėję priartėti prie savo sielos gelmių, patirti komfortą ir supratimą, bemat puola organizuoti vakarėlį ar dar ką nors jiems visiškai nesvarbaus ir vėl pasijunta vienìši ir išsekę. Po kelių dienų jie jau skundžiasi esą svetimi patys sau ir tušti, miglotai nujausdami praradę prieigą prie savasties. Šitokios nesąmoningai kartojamos būsenos gali atskleisti, kaip anksčiau klojosi vaikui: visiškai įsijautusį į žaidimą, visiškai esantį savimi jį staiga kas nors pašaukia padaryti, nuveikti šį tą „protin-

gesnio“ ir sugriauna jo atsirandantį pasaulį. Tikriausiai šie pacientai jau vaikystėje reaguodavo depresiniu negalavimu, nes negalėjo rizikuoti ir sureaguoti normaliai, šiuo atveju galbūt supykti. Jei dabar jie skiria laiko tam, kad suvoktų ir apdorotų tokias dabarties užuominas, jausmai nubunda, prasideda maištas ir išstumtas poreikis (pasilikti su savimi) išaiškėja. Depresija išnyksta bemaž automatiškai, nes pasidaro nereikalinga jos gynybinė funkcija. Atitinkama veikla irgi bemat praranda savo funkciją, nes jau žinai, ko tau iš tikrųjų reikia. Šiuo atveju galbūt ne prasiblaškyti vakarėlyje, o skirti laiko sau.

Puoselėti stiprias emocijas

Depresinės fazės kartais trunka ištisas savaites – tol, kol prasimuša stiprūs vaikystės dienų jausmai. Atrodo, tarsi depresija būtų stabdžiusi šiuos jausmus. Juos išgyvenęs vėl jautiesi gyvybingas, kol nauja depresinė fazė praneša ką nors nauja. Savo būseną pacientai nusako daugmaž taip: „Nejaučiu savęs, – kaip galėjo atsitikti, kad vėl praradau save? Nejaučiu jokio ryšio su savo vidiniu pasauliu. Viskas beviltiška... Niekada nepagerės. Nėra jokios prasmės. Ilgiuosi savo gyvybingumo.“ Paskui jie gali pratrūkti pykčiu, audringais priekaištais ir kaltinimais. Jei šie kaltinimai pagrįsti, juos išsakę

patiria didžiulį palengvėjimą. Tačiau nepagrįsti, nekaltiems asmenims skirti kaltinimai nepanaikins depresijos, ji tęsis tol, kol paaiškės tikrosios pacientų jausmų ištakos.

Polemika su tėvais

Tam tikrais depresinio negalavimo momentais žmogus pradeda priešintis iki šiol nesąmoningiems, išstumtiems tėvų reikalavimams (pvz., siekti kokių nors laimėjimų), tačiau iš tikrųjų dar nėra laisvas nuo jų. Tada jis vėl atsiduria akligatvyje, paklusdamas beprasmiams, perdėtiems reikalavimams, ir tik vėl pasireiškęs depresinis negalavimas atkreipia jo dėmesį į šią aplinkybę. Antai gali išgirsti tokį pasakojimą: „Užvakar buvau laimingas, darbas tirpte tirpo rankose, rengiausi egzaminams ir nuveikiau daugiau, nei buvau numatęs visai savaitei. Pagalvojau, kad reikia išnaudoti tokią gerą nuotaiką, ir tariau sau: įveik šįvakar dar vieną skyrių. Dirbau visą vakarą, tačiau džiaugsmo jau nejutau, kitą dieną apskritai nieko nesugebėjau, jaučiausi paskutinis idiotas, nepajėgiau nieko įsiminti. Ir žmonių nenorėjau matyti, viskas priminė ankstesnes depresijas. „Atsukau juostelę“ ir nustačiau, kada tai prasidėjo. Užmušiau džiaugsmą tą akimirką, kai panorau užsikrauti dar daugiau. Kodėl? Staiga prisiminiau mamą, sakydavusią: „Gražiai padarei, dabar galėtum dar padary-

ti..." Įniršau ir mečiau knygas. Staiga pajutau, kad tikrai sugebėsiu pastebėti, kada vėl užsimanysiu dirbti. Ir žinoma, pastebėjau. Tačiau depresija išnyko dar anksčiau – tada, kai pastebėjau, kad ir vėl bandžiau apmauti save."

Vidinis kalėjimas

Depresinį negalavimą, galintį reikštis arba dangstytis ir psichosomatine kančia, tikriausiai patyrė kiekvienas žmogus. Atkreipę į jį dėmesį nesunkiai pastebėsime, kad jis atsiranda bemaž reguliariai ir varžo spontanišką gyvybingumą, jei kadaise buvo nuslopintas koks nors žmogui išties būdingas impulsas ar nepageidaujamas stiprus jausmas. Antai depresinio negalavimo gali tikėtis (nebent nuolat galėtų pasitelkti gynybinę didybę) artimą žmogų praradęs suaugusysis, kuriam nevalia išgyventi sielvarto ir kuris stengiasi prasiblaškyti, kad užmirštų skausmą, arba tas žmogus, kuris slopina pasipiktinimą idealizuojamo draugo elgesiu, nes būgštauja prarasti draugystę. Dabartinės aplinkybės jam primena ankstesnę, išstumtą priklausomybę. Atsižvelgdamas į šį sąryšį, jis gali pasinaudoti depresija, būtent sužinoti vertingą tiesą apie save.

Vaikas tokios galimybės neturi. Jis dar negali permatyti savasties neigimo mechanizmo, antra vertus, jei nėra palaikančių, atjaučiančių aplinkinių, stiprūs vaiko jausmai kelia

realią grėsmę jam pačiam. Tačiau ir suaugęs žmogus gali tarsi vaikas baimintis savo jausmų tol, kol nesuvokia šios baimės pagrindo. Itin stiprūs jausmai darsyk užplūsta paauglystėje. Paprastai atmintyje geriau išlieka paauglystės skausmai, negeba suvokti ir integruoti savo paties impulsų nei pirmosios traumos, kurias neretai slepia idiliškos vaikystės paveikslas arba bemaž visiška vaikystės amnezija.

Tikriausiai kaip tik todėl suaugę žmonės rečiau su nostalgija prisimena paauglystę nei vaikystę. Per šventes, pažįstamas nuo mažens, daugelis jų patiria ilgesio, lūkesčio ir baimės nusivilti mišinį, veikiausiai atspindintį stiprių jausmų, būdingų jų pačių vaikystei, paiešką. Tačiau kaip tik todėl, kad vaiko jausmai tokie stiprūs, jų slopinimą neišvengiamai lydi sunkūs padariniai. Kuo stipresnis kalinys, tuo storesnės turi būti kalėjimo sienos, ilgainiui apsunkinsiančios ar net apskritai sustabdysiančios tolesnę emocinę raidą.

Keletą kartų patyrę, kad savotiškai nesuprantamas stiprių vaikystės jausmų protrūkis panaikino ilgėlesnį depresinį negalavimą, kitaip pradedame elgtis su nepageidaujamais jausmais, pirmiausia su skausmu. Suvokiame, kad neprivalome įkyriai laikytis ankstesnės schemos (nusivylimas – skausmo slopinimas – depresija), nes dabar turime ir kitą galimybę, būtent *išgyventi skausmą*. Tik šitaip atsiveria emocinė prieiga prie ankstesnių išgyvenimų, t. y. iki šiol paslėptų mūsų

savasties ir likimo aspektų. Vienas pacientas baigiamojoje psichoterapijos proceso fazėje pasakė:

> „Ne gražūs ir ne malonūs jausmai paskatino naują požiūrį, bet tie, kuriems labiausiai priešinausi, kai pasijusdavau esąs varganas, menkas, piktas, bejėgis, susigėdęs, pretenzingas, pagiežingas ar sutrikęs. Ir pirmiausia liūdnas, vienišas. Tačiau kaip tik šie išgyvenimai, kurių ilgai vengiau, galiausiai suteikė tikrumo, kad šį tą supratau apie savo gyvenimą, šį tą, ko nebūčiau radęs jokioje knygoje.“

Iš tikrųjų šis pacientas nusakė emocinio pažinimo procesą. Psichoterapeutas, kuris pats niekada neatskleidė tikrosios savo vaikystės istorijos, savo aiškinimais gali šį procesą trikdyti, stabdyti, uždelsti, gali apskritai užkirsti jam kelią arba nustekenti jį iki intelektinio žinojimo. Juk pacientas labai greitai atsižada atradimo džiaugsmo ir tikros saviraiškos, kad prisitaikytų prie psichoterapeuto koncepcijų, – iš baimės prarasti simpatiją, supratimą ir atjautą, kurių jam visą gyvenimą stigo. Patirtis su tėvais neleidžia jam patikėti, kad tokia įvykių eiga nėra neišvengiama. Tačiau pasidavęs šiai baimei ir prisitaikęs, jis kartu su psichoterapeutu įklimpsta tariamosios savasties srityje, – tikroji savastis lieka paslėpta ir nebrandi. Todėl nepaprastai svarbu, kad paties psicho-

terapeuto poreikiai nepaskatintų jo išdėstyti tuos sąryšius, kuriuos savo jausmų padedamas pacientas kaip tik pasirengęs aptikti. Antraip psichoterapeutas pasielgtų kaip kalinio bičiulis, atnešantis puikaus valgio kaip tik tada, kai kaliniui pasitaikė proga ištrūkti iš kameros ir pirmą naktį praleisti laisvėje, – galbūt nesaugiam ir alkanam. Šiaip ar taip, toks žingsnis į nežinią reikalauja daug drąsos, todėl gali nutikti, kad kalinys pražiopsos šansą ir liks kalėjime, guosdamasis valgiu ir „saugumu". Tik gerbdamas paciento poreikį atrasti tiesą, suteiki jam galimybę pirmą kartą sąmoningai išgyventi senas, užmirštas aplinkybes, suvokti jų tragizmą ir galiausiai gedėti. Tokia gedėjimo darbo dialektika: viena vertus, šie išgyvenimai skatina savasties atradimą, antra vertus, savasties atradimas yra jų sąlyga.

Depresijai priešinga sutrikimo forma – didybė. Todėl psichoterapeutas ar psichoterapijos grupė gali laikinai išvaduoti pacientą iš depresijos, pasidalindami su juo savo didybe, t. y. leisdami ir pacientui, kaip priklausančiam prie jų, pasijusti dideliam ir stipriam. Šitaip sutrikimas trumpam pakeičia ženklą, tačiau neišnyksta. Neišgyvenus gilaus gedėjimo dėl atitinkamos vaikystės situacijos, kažin ar įmanoma išsivaduoti iš abiejų sutrikimo formų.

Gebėjimas gedėti, t. y. atsižadėti „laimingos" vaikystės iliuzijų, pajausti ir suvokti patirtų traumų mastą, depresijos

kamuojamam pacientui grąžina gyvumą ir kūrybiškumą, o didybės apimtąjį išvaduoja iš sizifiško darbo pastangų ir priklausomybės nuo jo. Įstengęs išgyventi ir suvokti, kad niekada nebuvo mylimas kaip anas, tikrasis, vaikas, kad kitiems tereikėjo jo laimėjimų, sėkmės ir savybių, kad dėl tariamos „meilės“ jis paaukojo savo vaikystę, žmogus patirs didžiulį vidinį sukrėtimą, tačiau vieną dieną panorės daugiau nebeįtaikauti. Jis pajus poreikį išgyventi tikrąją savastį, o ne stengtis užsitarnauti „meilę“, iš tikrųjų paliekančią jį tuščiomis rankomis, nes ši meilė skiriama tariamajai savasčiai, kurios jis pradeda atsižadėti.

Išsilaisvinimas iš depresijos reiškia ne tvarią linksmybę ar visišką kančios nebuvimą, o gyvumą, t. y. laisvę išgyventi spontaniškai kylančius jausmus. Gyvumas neatsiejamas nuo įvairovės, todėl šie jausmai negali būti vien linksmi, „gražūs“ ir „geri“, jie apima visą žmogaus jausmų spektrą, taigi ir pavydą, pavyduliavimą, pyktį, apmaudą, neviltį, ilgesį, gedėjimą. Tačiau tokio atvirumo ir laisvės priimti jausmus, kad ir ką jie mums atskleistų, neįmanoma pasiekti, jei šių jausmų šaknys buvo nukirstos vaikystėje. Kartais prieiga prie tikrosios savasties pasidaro galima tik tada, kai jau nebereikia baimintis ankstyvosios vaikystės jausmų pasaulio. Išgyvenus to pasaulio jausmus, jis jau nebėra svetimas ir grėsmingas. Pažįstamo ir artimo pasaulio nebereikia slėpti anapus iliuzijų

kalėjimo sienų. Žinome, kas mus privertė pamišti, ir kaip tik šis žinojimas išvaduoja. Galiausiai išsilaisviname ir iš senųjų skausmų.

Patarimai, kaip „elgtis“ su depresiniais pacientais, dažniausiai pasižymi aiškia manipuliacija. Pasak kai kurių psichiatrų, reikia parodyti pacientui, kad jo neviltis neracionali, arba padėti jam įsisąmoninti, kad jo jautrumas perdėtas. Mano požiūriu, šitaip tik skatintume tariamąją savastį ir emocinį prisitaikymą, taigi ir depresiją. Jei to nenorime, turime pripažinti paciento jausmus. Kaip tik jo perdėtas jautrumas, gėda, priekaištai sau (depresinis pacientas dažnai suvokia reaguojąs pernelyg jautriai ir kaltina save!) yra nuoroda į senuosius jausmus ir tikrus, slaptus kaltinimus, net jei pacientas dar negali suvokti, kam jie iš tikrųjų skirti. Nevilties jausmas gali būti glaudžiai susijęs su realiomis vaikystės aplinkybėmis.

Kuo labiau nerealistiški šie jausmai, kuo mažiau atitinka šiandienos tikrovę, tuo aiškiau liudija, kad jais reaguojama į nežinomas aplinkybes, kurias dar reikia atskleisti. Tačiau atradimas neįvyks ir depresija galės triumfuoti, jei atitinkamo jausmo pacientas neišgyvens, jei jį tik „išsakys“.

Pija, 40 metų, vaikystėje patyrusi smurtą, po ilgos depresinės fazės, pasireiškusios ir mintimis apie savižudybę, galiausiai įstengė išgyventi ir pateisinti audringą, ilgai slo-

pintą pyktį tėvui. Iš pradžių ji nepatyrė jokio regimo palengvėjimo, prasidėjo gedėjimo ir ašarų metas. Baigiantis šiam laikotarpiui ji pasakė:

> „Pasaulis nepasikeitė, aplinkui daug blogio ir bjaurasties, matau juos dar geriau nei anksčiau. Ir vis dėlto pirmą kartą gyvenimas man atrodo vertas gyventi. Galbūt todėl, kad jaučiuosi taip, tarsi pirmą kartą gyvenčiau savo pačios gyvenimą. Tai kerintis nuotykis. Dabar geriau suprantu savo mintis apie savižudybę, ypač jaunystėje. Iš tikrųjų atrodė, kad beprasmiška tęsti... nes gyvenau tarsi svetimą gyvenimą, kurio apskritai nenorėjau ir buvau pasirengusi lengvai atsižadėti.“

Socialinis depresijos aspektas

Galima būtų pasvarstyti, ar depresija – neišvengiamas prisitaikymo padarinys? Ar negalėtų būti, ar nėra tokių emocinio prisitaikymo pavyzdžių, kai žmonės gyvena visiškai patenkinti? Tokių atvejų galbūt pasitaikydavo anksčiau. Prisitaikęs žmogus kultūrose, atsitvėrusiose nuo kitų sava vertybių sistema, nebuvo nepriklausomas, neturėjo ir savojo, individualaus, tapatumo jausmo, galėjusio tapti jam atrama, tačiau paramą teikė grupė. Žinoma, pasitaikydavo išimčių, kai kurie žmonės tuo nesitenkindavo ir jiems pakakdavo jėgų ištrūkti. Dabar kažin ar įmanoma vienai grupei taip užsisklęsti nuo kitų, turinčių kitokius vertybinius kriterijus. Todėl pavienis individas, nenorintis tapti įvairių interesų ir ideologijų žaislu, turi atrasti vidinę atramą.

Šiandien daugybė psichoterapinėmis pasivadinusių grupių savo psichoterapiniu uždaviniu laiko grupės nario „stiprinimą". Tokios grupės narys net gali pajusti liguistą potraukį grupei, nes jaučiasi jos palaikomas, – grupė paremia iliuziją,

kad kaip tik ji vis dėlto patenkins išstumtą vaikišką meilės, supratimo ir saugumo poreikį. Tačiau jei vaikiški jausmai tebeslopinami, ir šis „narkotikas" nepanaikina depresijos ilgėlesniam laikui. Tikrosios savasties teikiama atrama, t. y. prieiga prie realių poreikių ir jausmų ir galimybė juos išreikšti, būtina žmogui, norinčiam gyventi be depresijos ir liguistų potraukių.

Prisitaikęs vaikas irgi kupinas snaudžiančių jėgų, kurios priešinasi prisitaikymui. Paauglystėje ne vienas pasirenka naujas vertybes, priešingas tėvų vertybėms, taigi susikuria ir siekia įgyvendinti naujus idealus. Jei toks siekis grindžiamas ne tikraisiais poreikiais ir jausmais, jaunuolis kaip ir anksčiau prisitaikys prie naujųjų idealų. Ir vėl neigs tikrąją savastį stengdamasis, kad jį pripažintų ir mylėtų bendraamžių grupė ar partneris. Tačiau tokia elgsena iš tikrųjų neveiksminga prieš depresiją. Mat toks žmogus ir suaugęs nėra jis pats, nepažįsta ir nemyli savęs; jis daro viską, kad kitas jį mylėtų tokia meile, kokios jam būtinai reikėjo vaikystėje. Ir tikisi, kad prisitaikydamas pagaliau jos sulauks. Tokią raidą pailiustruosiu dviem pavyzdžiais.

1. Paula, 28 metų, nori ištrūkti iš patriarchalinės šeimos, kurioje motina visiškai priklausoma nuo tėvo. Ji išteka už nuolankaus vyro, atrodytų, elgiasi visiškai priešingai nei motina. Vyras taikstosi, kai ji nakvoja

namie su meilužiais. Paula neleidžia sau nei pavydo, nei švelnumo, nori neprisirišdama palaikyti santykius su daugybe vyrų, kad jaustųsi nepriklausoma kaip vyras. „Pažangos“ poreikis toks didelis, kad meilužiui užsigeidus ji leidžiasi kankinama, žeminama ir kartu slopina nuoskaudą ir pyktį, manydama esanti laisva nuo prietarų ir moderni. Taip ji perkėlė į santykius su vyrais savo vaikišką paklusnumą, kartu nesąmoningai perimdama ir vergišką motinos priklausomybę. Kamuojama sunkios depresijos ir alkoholizmo, Paula pradėjo atskleidžiančiosios psichoterapijos procesą ir galiausiai pajuto, kaip ją paveikė ši motinos priklausomybė. Ilgainiui tiesioginė vidinė akistata su motina suteikė jai galimybę nesąmoningai ir įkyriai nekopijuoti motinos laikysenos, pagaliau leisti sau mylėti žmones, vertus meilės.

2. Amaras, 40 metų, iš afrikiečių šeimos, užaugo vienas su motina; tėvas mirė, kai jis dar buvo kūdikis. Motina reikalavo laikytis tam tikrų formų ir jokiu būdu neleido vaikui pajusti, juolab išreikšti jo vaikiškų poreikių. Antra vertus, tariamai gydytojo patariama, ji iki pat paauglystės reguliariai masažavo vaiko penį. Suaugęs sūnus atsiskyrė nuo motinos ir jos pasaulio, vedė europietę, negana to, priklausančią visiškai kitam

visuomenės sluoksniui nei jo tėvai. Anaiptol ne atsitiktinumas, o jo kūno sukaupti, tačiau nesąmoningi likę vaikystės prisiminimai lėmė, kad pasirinkęs moterį, be galo jį kankinančią, žeminančią, bauginančią, Amaras negalėjo nei atsispirti jai, nei jos palikti.

Ir ši kankinanti santuoka, ir ankstesnis pavyzdys – mėginimai ištrūkti iš socialinės tėvų sistemos, pasitelkiant kitą sistemą. Suaugęs žmogus įstengė išsivaduoti iš motinos, tačiau jausmais tebėra prisirišęs prie vaikystės dienų motinos paveikslo, likusio nesąmoningo; kol jis neįstengė išgyventi anuometinių jausmų, tol šį paveikslą jam pakeitė sutuoktinė. Per psichoterapijos procesą jam buvo be galo skaudu suvokti, kaip vaikystėje jis žavėjosi motina kartu jausdamas, kad ji piktnaudžiauja jo bejėgiškumu, kaip jis ją mylėjo kartu nekęsdamas ir buvo visiškai priklausomas nuo jos. Išgyvenus šiuos jausmus jam jau nereikėjo bijoti žmonos, jis pirmą kartą drįso pamatyti ją tokią, kokia ji iš tikrųjų. Vaikas turi prisitaikyti, kad išlaikytų meilės, simpatijos, geranoriškumo iliuziją. Suaugęs žmogus pajėgus išgyventi be tokios iliuzijos. Jis gali atsisakyti aklumo ir regėdamas apsispręsti dėl savo veiksmų.

Ir didybės, ir depresijos kamuojami žmonės visiškai neigia savo vaikystės tikrovę, gyvena taip, tarsi dar būtų įmano-

ma padaryti, kad tėvai būtų pasiekiami; pirmieji pasitelkia sėkmės iliuziją, antrieji kaskart baiminasi nusikalsti ir prarasti tėvų palankumą. Ir vieni, ir kiti nepajėgia pripažinti tiesos, kad meilės iš tikrųjų nebuvo ir kad jokios pastangos nepakeis šios aplinkybės.

Sakmė apie Narcizą

Sakmė apie Narcizą pasakoja apie savasties netektį, vadinamąjį narcizinį sutrikimą, ir šios netekties tragizmą. Narcizas įsimyli savo gražų veidą, atsispindintį vandenyje; neabejotina, jo motina tikrai didžiavosi tokiu veidu. Nimfa Echo įsimyli gražųjį jaunuolį ir kartoja jo šūksnius. Jos šūksniai klaidina Narcizą. Klaidina ir jo paties atvaizdas, nes atspindi anaiptol ne viską, tik tai, kas tobula, didinga. Narcizas nemato nei savo nugaros, nei šešėlio, jie nėra mylimo atvaizdo dalis, todėl į juos jis nekreipia dėmesio.

Ši susižavėjimo stadija atitinka didybę, o paskesnė kankinamo savasties ilgesio stadija – depresiją. Narcizas troško būti vien gražus jaunuolis, visiškai neigė tikrąją savastį, norėjo sutapti su gražiu atvaizdu. Tai prilygsta savasties atsižadėjimui, mirčiai arba – pasak Ovidijaus – virtimui gėle. Mirtis – logiškas prisirišimo prie tariamos savasties padarinys. Mat esame gyvi ne vien „gražiais“, „gerais“, pageidaujamais jausmais, mūsų konkrečią būtį pagilina, lemiamų įž-

valgų suteikia ne tik jie, bet dažniausiai kaip tik nepatogūs, nederami jausmai, kurių norėtume išvengti, būtent bejėgiškumas, gėda, pavydas, pavyduliavimas, sutrikimas, pyktis, sielvartas. Psichoterapijos procesas sukuria erdvę, kurioje galima išgyventi ir suprasti šiuos jausmus. Mat ši erdvė atspindi vidinį pasaulį, daug turtingesnį už „gražų veidą". Narcizas įsimylėjo idealizuotą savo paveikslą, tačiau nei didybės, nei depresijos apimtas „narcizas" iš tikrųjų negali savęs mylėti. Susižavėjęs tariama savastimi, jis neįstengia mylėti ne tik kitų, bet ir – kad ir kokia būtų regimybė – vienintelio jam visiškai patikėto žmogaus, savęs paties.

III.

UŽBURTAS PANIEKOS RATAS

Vaiko žeminimas, panieka silpnybei – kas toliau?

Kasdieniai pavyzdžiai

Kartą atostogaujant mano mintys sukosi apie panieką, skaitinėjau įvairias anksčiau užsirašytas pastabas šia tema. Matyt, tokia sensibilizacija lėmė, kad daug stipriau išgyvenau banalią, veikiausiai dažnai pasitaikančią sceną be jokių ryškių įvykių. Pradėsiu savo samprotavimus aprašydama šią sceną, nes ja iliustruodama savo psichoterapinės praktikos įžvalgas, nerizikuoju pasielgti netaktiškai.

Vieną dieną išėjau pasivaikščioti, priešais mane žingsniavo jauna augalotų sutuoktinių pora, greta zirzdamas turseno mažas, gal dvejų metų, berniukas (tokias aplinkybes esame pratę matyti suaugusiojo akimis, tačiau dabar sąmoningai norėčiau pavaizduoti jas vaiko požiūriu). Abu tėvai, ką tik kioske nusipirkę ledų ant pagaliuko, pasigardžiuodami juos laižė. Mažylis irgi norėjo tokių ledų. Motina jam meiliai

pasakė: „Eikš, atsikąsk, viso tau negalima, bus per šalta." Vaikas nenorėjo kąsti, tiesė ranką prie pagaliuko, motina atitraukė ledus. Iš nevilties vaikas apsiverkė, tas pat pasikartojo su tėvu, šis meiliai pasakė: „Štai, kiškeli, atsikąsk." „Ne, ne", – sušuko vaikas ir, norėdamas užsimiršti, vėl pasileido bėgti, tačiau vis grįždavo atgal, pavydžiai ir liūdnai pažvelgdavo aukštyn, kur abu augalotieji mėgavosi ledais patenkinti ir solidarūs. Vienas tėvų vis pasiūlydavo vaikui atsikąsti, šis vis ištiesdavo rankelę siekdamas pagaliuko, suaugusiojo ranka, nešina lobiu, vis atsitraukdavo.

Kuo labiau vaikas verkė, tuo labiau smaginosi tėvai. Jie garsiai juokėsi, tarsi tikėdamiesi šiuo juoku pralinksminti ir vaiką: „Žiūrėk, juk tai visai nesvarbu, kam tas teatras?" Kartą berniukas atsisėdo ant žemės nugara į tėvus ir pradėjo mėtyti žvirgždukus motinos link, paskui staiga atsistojo ir sunerimęs apsidairė, ar tėvai dar čia. Pagaliau tėvas, aplaižęs pagaliuką, padavė jį vaikui ir nužingsniavo toliau. Berniukas lūkestingai lyžtelėjo medžio skiedrą, apžiūrėjo ją, numetė, buvo beketinąs vėl pakelti, tačiau paliko, ir jo kūnelį supurtė gaili, vieniša, nevilties kupina rauda. Galiausiai jis vėl žvaliai nuturseno paskui tėvus.

Man buvo visiškai akivaizdu, kad frustraciją patyrė ne „instinktyvus oralinis noras", nes atsikąsti berniukas galėjo keletą kartų, – vis dėlto jis ilgai buvo įsižeidęs ir nusivylęs.

Tėvai nesuprato, kad jis troško laikyti pagaliuką rankoje *kaip kiti*, negana to, jie juokėsi, jo poreikiai buvo išjuokti. Priešais du milžinus, besididžiuojančius nuoseklumu ir dar skatinančius vienas kitą, vaikas stovėjo visiškai vienas su savo skausmu, apskritai teįstengdamas ištarti tik „ne" ir gestais, labai išraiškingais, negalėdamas tėvams išaiškinti. Jis neturėjo užtarėjo. Labai neteisinga tokia situacija, kai vaikas atsiduria priešais du stipresnius suaugusiuosius tarsi prieš mūro sieną; neleisdami vaikui pasiskųsti vienam iš tėvų dėl kito, laikome tai „auklėjimo nuoseklumu".

Galima pasvarstyti, kodėl tėvai tą valandėlę buvo tokie nejautrūs. Kodėl nė vienam nekilo mintis valgyti greičiau ar net išmesti pusę ledų, kad dar neaptirpusį likutį su pagaliuku būtų galima paduoti vaikui? Kodėl abu juokėsi ir laižė labai lėtai rodydami, kad jų nejaudina tokia akivaizdi vaiko neviltis? Jie nebuvo pikti ar šalti, tėvas labai švelniai kalbėjo su mažyliu. Ir vis dėlto bent jau tą valandėlę abu parodė atjautos stygių.

Šį galvosūkį tėra įmanoma išspręsti, į juos pažvelgus kaip į nesaugius vaikus, pagaliau turinčius silpnesnę būtybę, šalia kurios galima jaustis stipresniems. Koks vaikas nėra patyręs, kaip, pvz., šaipomasi iš jo baimės: „Tokių niekų nėra ko bijoti." Vaikas susigėsta, kad neįstengia įvertinti grėsmės, jaučiasi suniekintas ir progai pasitaikius tokius jausmus perduos mažesniam vaikui.

Įvairiausi tokių išgyvenimų atspalviai ir niuansai. Visiems jiems bendra tai, kad silpno, bejėgio vaiko baimė teikia suaugusiajam stiprybės, taip pat galimybę manipuliuoti kito baime, nes su savąja jis taip elgtis negali.

Neabejotina ir tai, kad istoriją su ledais mūsų berniukas suvaidins dar sykį, sulaukęs dvidešimties metų, – arba ir anksčiau su broliais ir seserimis, – tačiau tada ledų savininkas bus jis, o kitas taps bejėge, pavydinčia, maža būtybe, anksčiau tūnojusia jo paties sieloje, būtybe, kurią pagaliau galima atskelti ir nukelti į išorę. Taigi panieka mažesniam, silpnesniam – geriausias būdas apsisaugoti, kad nepratrūktų jo paties bejėgiškumo jausmas, ji išreiškia atskilusią jo paties silpnybę. Stipriam žmogui, pažįstančiam savo bejėgiškumą, nes jį išgyvenusiam, nebereikia su panieka rodyti savo stiprybės.

Kartais suaugęs žmogus patiria bejėgiškumo, pavydo ir vienatvės jausmus tik greta savo vaiko, nes pats vaikystėje neturėjo galimybės sąmoningai juos išgyventi. Anksčiau aprašiau pacientą, kurį įkyrybė užkariauti moterį, suvedžioti ją ir palikti kamavo tol, kol jis įstengė sąmoningai išgyventi, kaip buvo keletą kartų motinos paliktas. Pacientas prisiminė, kad būdavo dažnai išjuokiamas, ir pirmą kartą išgyveno anuometinius pažeminimo jausmus. Iki tol visa tai buvo išstumta. Išstumto skausmo galima „atsikratyti“, deleguojant

jį savo vaikui. Kaip anoje scenoje su ledais: „Matai, mes dideli, mums galima, tau jie „per šalti“, paūgėsi, tada galėsi mėgautis kaip mes.“

Vaiką žemina ne atsisakymas tenkinti instinktus, o panieka jo asmeniui. Kančią stiprina tai, kad demonstruodami „didumą“, tėvai nesąmoningai keršija vaikui už jų pačių patirtus įžeidimus. Jo smalsios akys primena jiems jų pačių žeminančią praeitį, ir jie ginasi, pasitelkdami dabar įgytą galią. Kad ir kaip norėtume, negalime išsivaduoti iš elgsenos modelių, kurių labai anksti išmokome iš tėvų. Išlaisvėsime tik leidę sau pajusti ir suvokti, kaip anuomet dėl tokios jų elgsenos kentėjome. Tik tada įstengsime įžvelgti šių ir šiandien dažnai pasitaikančių modelių destruktyvumą.

Daugelis visuomenių papildomai diskriminuoja mažas mergaitės būtent kaip mergaites. Naujagimis ir kūdikis visiškai priklauso nuo motinos, todėl buvusios mergaitės perduoda patirtą panieką savo vaikui nuo pat pirmų jo gyvenimo dienų. Paskui vyras, kaip kiekvienas žmogus prisirišęs prie vaizdinio, kad buvo iš tiesų mylimas, idealizuoja motiną ir niekina kitas moteris, kurioms gali keršyti vietoj motinos. Šios žeminamos moterys dažniausiai savo ruožtu neįstengia nusimesti naštos kitaip, nei užkraudamos ją savo vaikams. Viskas vyksta slapta ir nebaudžiamai; vaikas juk niekur nepapasakos, nebent vėliau prabiltų perversija ar įkyriųjų bū-

senų neurozė, tačiau jų kalba pakankamai užšifruota, kad neišduotų motinos.

Panieka – silpnojo ginklas, apsauga nuo jausmų, primenančių jo paties istoriją. Bet kokios paniekos, bet kokios diskriminacijos ištakos – daugiau ar mažiau sąmoningas, nekontroliuojamas, slaptas, visuomenės toleruojamas (išskyrus žmogžudystę ar sunkius kūno sužalojimus) suaugusiojo galios naudojimas prieš vaiką. Kaip suaugusiam žmogui elgtis su savo vaiko siela, paliekama vien jo žiniai, ir jis elgiasi su ja taip, tarsi ji būtų jo nuosavybė, – panaši totalitarinės valstybės piliečio patirtis. Vis dėlto žmogus niekada nėra priklausomas nuo valstybės taip, kaip kūdikis priklauso nuo jo teisių negerbiančių tėvų. Kol netapsime jautrūs mažo vaiko kančiai, niekas nekreips dėmesio į tokį galios naudojimą, nepripažins jo ir nuolat jį nuvertins, nes kalbama „tik apie vaikus". Tačiau po dvidešimties metų šie vaikai taps suaugusiais ir už viską atsilygins savo vaikams. Sąmoningai kovodami prieš „pasaulio" žiaurumą, jie kartu bus nesąmoningai žiaurūs artimiesiems, nes juose glūdinti – neprieinama, gražios vaikystės idealizacijos slepiama – žiaurumo patirtis gena juos prie destruktyvių veiksmų.

Kad užkirstume kelią tokiam destruktyvumo „paveldėjimui" iš kartos į kartą, be galo svarbus emocinis įsisąmoninimas. Antausį skeliantis, mušantis ar įžeidinėjantis žmogus

žino, kad skaudina kitą, net jei ir nežino, kodėl taip elgiasi. Labai dažnai mūsų tėvai ir mes patys visiškai nenutuokėme, kaip skausmingai, kaip giliai ir neišdildomai pažeidėme augančią mūsų vaikų savastį. Didelė laimė, jei tai pastebi ir pasako mūsų vaikai, suteikdami mums galimybę pamatyti savo neapsižiūrėjimus ir nusižengimus ir atsiprašyti. Šitaip mūsų vaikai galės nusimesti iš kartos į kartą perduodamas galios, diskriminacijos ir paniekos grandines. Sąmoningai išgyvenę ankstyvąjį bejėgiškumą ir pyktį, jie neprivalės jėga kratytis bejėgiškumo.

Vis dėlto dažniausiai žmogus vengia emocinio savo paties vaikystės kančių išgyvenimo, ir kaip tik todėl šios kančios tampa slaptu naujų, kartais labai subtilių kitos kartos pažeminimų šaltiniu. Veikia įvairūs gynybos mechanizmai, kaip antai neigimas (pvz., savo skausmo), racionalizacija („Aš privalau auklėti savo vaiką"), perstūmimas („Ne tėvas, o sūnus skaudino mane"), idealizacija („Tėvo mušimas man tik į naudą") ir t. t., bet pirmiausia pasyvios kančios pavertimo aktyviu elgesiu mechanizmas. Tolesni pavyzdžiai iliustruoja, kaip žmonės, labai besiskiriantys asmenybės struktūra ir išsilavinimo laipsniu, be galo panašiai neigia savo vaikystės likimą.

Graikų valstiečių sūnus, apie trisdešimties metų, nedidu-ko restorano Vakarų Europoje savininkas, pasididžiuodamas

pasakoja, kad apskritai negeria alkoholio ir kad už tai dėkingas tėvui. Kartą jį, penkiolikos metų grįžusį namo girtą, tėvas taip primušęs, kad ištisą savaitę jis nepajėgė vaikščioti. Nuo to laiko alkoholis esąs jam toks atgrasus, kad niekada nėra paėmęs nė lašo burnon, nors profesija verčianti jį nuolat susidurti su alkoholiu. Išgirdusi, kad vyriškis rengiasi vesti, paklausiau, ar ir jis muš savo vaikus. „Žinoma, – pasigirdo atsakymas, – tik lazda tinkamai išauklėsi vaiką; tai geriausias būdas pelnyti pagarbą. Aš, pvz., niekada neužsirūkyčiau savo seno tėvo akivaizdoje, nors jis pats rūko, – tai mano pagarbos jam ženklas." Šis žmogus neatrodė nei kvailas, nei nesimpatiškas, vis dėlto jis nebuvo itin išsilavinęs. Galima buvo puoselėti iliuziją, kad intelektinis švietimas kada nors pasipriešins psichikos griovimo procesui.

Vis dėlto ar atsilaikys ši iliuzija kitu atveju, aptariant išsilavinusio žmogaus pavyzdį?

Talentingas čekų rašytojas aštuntajame dešimtmetyje skaito savo kūrybą viename Vokietijos Federacinės Respublikos mieste. Paskui užsimezga pokalbis su publika, rašytojui pateikiami klausimai apie jo gyvenimą, į kuriuos jis nuoširdžiai atsakinėja. Sakosi kadaise buvęs aktyvus Prahos pavasario dalyvis, vis dėlto dabar besimėgaująs didele laisve, galįs dažnai keliauti į Vakarus. Nuosekliai pavaizduoja pastarųjų metų savo šalies raidą. Klausiamas apie vaikystę, iš

susižavėjimo spindinčiomis akimis pasakoja apie labai gabų, visapusišką tėvą, dvasiškai jį skatinusį ir buvusį jam ištikimu draugu. Tik tėvui jis galėjęs parodyti pirmuosius apsakymus. Tėvas labai juo didžiavęsis, net mušdamas, bausdamas už motinos nurodytus nusižengimus, didžiavęsis, kad sūnus neverkia. Už ašaras vaikas sulaukdavo papildomų smūgių, todėl išmoko jas nuryti ir pats didžiavosi savo narsa galįs taip nudžiuginti nuostabųjį tėvą.

Šis žmogus kalbėjo apie reguliarų mušimą tarsi apie normaliausią dalyką pasaulyje (jam jis ir buvo normaliausias), paskui pridūrė: „Man tai nė kiek nepakenkė, tik parengė gyvenimui, suteikė tvirtybės, išmokė sukąsti dantis. Todėl ir mano profesinė raida tokia puiki.“ Galima pridurti, kad kaip tik todėl jis įstengė taip puikiai prisitaikyti prie komunistinio režimo.

Kitaip nei minėtas čekų rašytojas, kino režisierius Ingmaras Bergmanas, per televizijos laidą visiškai sąmoningai pasakodamas apie savo vaikystę, parodo kur kas daugiau supratimo (nors perdėm intelektinio): jis pats vadina savo vaikystę pažeminimų istorija, nes pažeminimas buvo pagrindinė auklėjimo priemonė. Prisišlapinęs į kelnes, vaikas turėdavo ištisą dieną vilkėti raudoną suknelę, kad visi žinotų, o jam būtų gėda. Ingmaras Bergmanas buvo jaunesnysis iš dviejų protestantų pastoriaus sūnų. Televizijos interviu

jis pasakoja apie dažną jo vaikystės dienų sceną: tėvas pliekia vyresnįjį brolį. Motina nušluosto kruviną brolio nugarą vata. Jis pats sėdi ir žiūri.

Šią sceną Bergmanas pasakoja nesijaudindamas, visiškai šaltai. Regi jį, vaiką, ramiai sėdintį ir žiūrintį. Jis nepabėgo, neužsimerkė, nerėkė. Susidaro įspūdis, kad ši iš tikrųjų vykusi scena kartu yra tarsi priedanga, slepianti tai, kas jam pačiam nutiko. Kažin, ar toks tėvas mušė tik brolį. Daugybė žmonių ilgą laiką būna įsitikinę, kad žeminami buvo tik broliai ir seserys. Tik atskleidžiančios psichoterapijos procese jie su pykčiu ir bejėgiškumu, įniršiu ir pasipiktinimu prisimena ir išgyvena, kokie pažeminti ir vieniši jautėsi jie patys, mušami mylimo tėvo.

Vis dėlto Bergmanas ne tik perstūmė ir neigė savo kančią, jis turėjo ir kitą galimybę, būtent kurti filmus ir deleguoti žiūrovams tuos jausmus, nuo kurių gynėsi pats. Galima būtų įsivaizduoti, kad mes kaip žiūrovai esame priversti pajusti jausmus, kurių jis, tokio tėvo vaikas, anuomet negalėjo atvirai išgyventi, tačiau vis dėlto išsaugojo. Sėdime priešais ekraną tarsi anuometinis mažas berniukas, regime „mūsų brolio“ patiriamą žiaurumą ir jaučiamės nepajėgūs arba nesutinkame jį priimti autentiškais jausmais. Mes atmetame jį. Paskui išgirdus Bergmaną apgailestaujant, kad jis iki 1945 m. nepermatęs nacionalsocializmo, nors Hitlerio

laikais dažnai keliaudavęs į Vokietiją, man atrodo, kad toks aklumas – kaip tik šios vaikystės padarinys. Juk žiaurumo atmosfera tvyrojo aplink jį nuo mažens. Kaip ji galėjo patraukti jo dėmesį?

Kodėl pateikiau trijų vyrų, kurie buvo mušami vaikystėje, pavyzdžius? Ar tai nėra kraštutiniai atvejai? Ar ketinu gvildenti mušimo padarinius? Ne, anaiptol. Galime ramiai priskirti juos prie ryškių išimčių. Parinkau šiuos pavyzdžius iš dalies todėl, kad tie vyrai nepatikėjo man jų kaip paslapties, viešai paskelbė visuomenei, tačiau pirmiausia norėdama parodyti, kad dėl vaiko polinkio smarkiai idealizuoti net didžiausias smurtas lieka paslėptas. Nėra teismo, prokuroro, nuosprendžio, viskas lieka paslėpta praeities tamsoje, o iškylantys faktai pavadinami geradarybėmis. Jei šitaip nutinka net akivaizdžiausiu fizinio kankinimo atveju, kaip nustatyti sielos kankinystę, apskritai mažiau regimą ir kur kas labiau ginčytiną? Kas iš mūsų iš tikrųjų pripažins tokius subtilius pažeminimus, kaip minėtame pavyzdyje su ledais? Tačiau juos atskleidžia kiekvienas psichoterapijos procesas, kai tik pacientai leidžia sau išreikšti jausmus. Tėvų išnaudojamas vaikas patiria daugybę seksualinių ir neseksualinių pažeminimų ir žiaurumų, kuriuos paskui (dažnai jau pats būdamas tėvas ar motina) vargais negalais aptinka psichoterapijos procese.

Puritoniškoje aplinkoje augęs vyras galbūt labai varžosi, atlikdamas santuokinį seksualinį aktą ir, pvz., tik maudydamas savo dukrelę, pirmą kartą drįsta apžiūrėti moteriškus lyties organus, pažaisti su jais ir susijaudinti. Moteris, kuri vaikystėje buvo prievartaujama, kurią išgąsdino ir pažemino erekcija, jaučia baimę vyro lyties organui. Tokia motina kartais įstengia įveikti baimę tik greta mažučio sūnaus. Pvz., ji „nusausina" išmaudytą vaiką taip, kad šis patiria erekciją, jai nepavojingą, negrėsmingą. Arba nesibaimindama masažuoja berniuko penį iki pat paauglystės, tariamai tam, kad „įveiktų fimozę" (apyvarpės susiaurėjimą). Saugoma neabejotinos meilės, kurią motinai jaučia kiekvienas vaikas, ji gali tęsti tikruosius, drovius, labai anksti nutrauktus seksualinius tyrimus.

Tačiau kas nutiks vaikui, kurį išnaudojo seksualiai suvaržyti tėvai? Kiekvienam vaikui reikia švelnių glamonių, jis laimingas jas patirdamas. Tačiau kartu sutrinka, kai pažadinami jausmai, kurie jo amžiuje spontaniškai nebūtų kilę. Sutrikimą dar labiau stiprina ta aplinkybė, kad jo paties autoerotinė veikla sulaukia tėvų draudimų arba niekinamų žvilgsnių.

Yra ir kitų vaiko prievartavimo formų, ne tik seksualinis prievartavimas, pvz., pasitelkiant indoktrinaciją, – ir „antiautoritarinio", ir „gero auklėjimo" pagrindą. Bet kuri iš šiųdviejų auklėjimo formų neskatina suvokti tikrųjų vaiko

poreikių dabartinėje jo raidos fazėje. Laikant vaiką nuosavybe, kuria siekiama tam tikrų tikslų, savinantis jį, prievarta stabdomas gyvas jo augimas.

Tarsi savaime suprantama, kad auklėdami vaikus dažnai pirma nukertame gyvybingas šaknis, paskui dirbtiniu būdu mėginame pakeisti jų natūralią funkciją. Antai pirma užkertame kelią vaiko smalsumui („kai ko negalima klausti"), o paskui, kai jau stinga natūralių paskatų mokytis ir kyla sunkumų mokykloje, siūlomos papildomos pamokos. Panašiai elgiasi narkomanas. Žmonės, vaikystėje privalėję užgniaužti stiprius jausmus ir sėkmingai juos slopinę, pasitelkdami narkotikus arba alkoholį dažnai mėgina – bent trumpam – atgauti prarastą išgyvenimų stiprumą (plg. A. Miller, *Am Anfang war Erziehung*, p. 133–168).

Kad išvengtume vaiko nesąmoningo prievartavimo ir diskriminacijos, apskritai pirma turime sąmoningai juos išgyventi. Tik jautrėdami subtiliems vaiko pažeminimo būdams, įstengsime pajusti tokią pagarbą vaikui, kokios jam reikia nuo pirmųjų gyvenimo dienų, kad galėtų psichiškai augti. Yra įvairių tokio jautrėjimo ugdymo būdų, pvz., galima stebėti situacijas su svetimais vaikais, stengiantis įsijausti į vaiką, ir pirmiausia ugdyti atjautą savo paties likimui.

Panieka psichoterapijos veidrodyje

Ar įmanoma pateikti istoriją, kurios nežinai? Nors atrodo neįmanoma, vis dėlto tai nuolat daroma, dažniausiai aklais nesąmoningais veiksmais, kurie lieka bevaisiai. Kad įstengtume suprasti ir apdoroti šią istoriją, reikia tinkamo įrankio. Pradėję pripažinti, gerbti, laikyti pagrįstais savo jausmus ir poreikius, juos išgyvendami pamažu aptiksime savo istoriją.

Tai galioja ir psichoterapeutui. Kartais per seminarus ar kontrolinius susitikimus išgirsdavau klausimą, kaip elgtis su „nepageidaujamais" jausmais, pvz., su pykčiu, kurį psichoterapeutui kartais sukelia pacientas. Žinoma, jautrus psichoterapeutas pajus ir pyktį. Klausimas toks: ar reikia jį užgniaužti, kad neatstumtum paciento? Tačiau pacientas jaučia slopinamą pyktį ir sutrinka. Ar psichoterapeutui reikia išsakyti savo pyktį? Tai gali įbauginti pacientą.

Klausimas, kaip elgtis pykčio ir kitų nepageidaujamų jausmų atvejais, atkrinta priėmus prielaidą, kad visi jausmai, kuriuos sukelia pacientas – tai nesąmoningo mėginimo pa-

pasakoti psichoterapeutui savo istoriją ir kartu pasislėpti, t. y. apsisaugoti, sudėtinė dalis. Pacientas apskritai negali papasakoti savo istorijos kitaip, šis nesąmoningas būdas jam vienintelis įmanomas. Todėl ir visi psichoterapeuto jausmai susiję su šia užšifruota istorija, jų nevalia atmesti. Reikia sugebėti priimti ir suvokti šiuos jausmus. Taip psichoterapeutas gali patirti, kiek paciento pažadinti jausmai primena jo paties išstumtą istoriją, ir panorėti vystyti atitinkamą savo psichikos fragmentą. Tą patį galima pasakyti ir apie konsultantus, dirbančius su priklausomybių kamuojamais žmonėmis, seksualinio ir fizinio smurto vaikystėje aukomis. Dažniausiai, pajutę menkiausią savo pačių baimės dvelksmą, jie sandariai užsidangsto abstrakčiomis teorijomis, ideologijomis, pasitelkia nuvertinimą ir autoritarinę elgseną.

Pažeista savasties raiška įkyraus kartojimo atvejais

Kai pacientas jau leidžia sau išgyventi jausmus, seniai išstumti poreikiai ir jausmai išsilaisvina, tačiau jis dar negali jų patenkinti nebausdamas savęs, – arba jų apskritai neįmanoma patenkinti, nes jie susiję su praeities aplinkybėmis. Pastarasis atvejis paaiškės aptariant neatidėliotiną, primygtinį vaikišką norą, tarp kitko ir norą disponuoti motina. Tačiau kai kuriuos poreikius galima ir būtinai reikia patenkinti dabar, šie

poreikiai nuolat atsiskleidžia psichoterapijos procese. Pvz., prie tokių priklauso pagrindinis kiekvieno žmogaus poreikis laisvai save artikuliuoti, t. y. išreikšti tai, kas jis yra, – žodžiu, gestu, elgsena, menu, – bet kokia tikra raiška, prasidedančia kūdikio riksmu. Žmonės, vaikystėje turėję slėpti tikrąją savastį nuo kitų ir nuo savęs, jaučia didžiulį poreikį peržengti ankstesnes ribas, net jei pirmasis jų įveikimas susijęs su didžiule baime.

Po pirmojo žingsnio ne visada pajuntamas išsilaisvinimas, veikiau pasikartoja vaikystės dienų baimės, t. y. išgyvenami „savęs parodymą“ lydintys kankinamos gėdos ir skausmingo apsinuoginimo jausmai. Ši baimė apsinuoginti primena ankstesnes baimes. Jas išgyvenus, supratus ir išsiaiškinus jų ryšį su ankstesne situacija paaiškėja, kokios pagrįstos tos baimės buvo anuomet. Neatlikęs šio vidinio darbo pacientas ir toliau tiksliai tarsi lunatikas susiras žmones, neįstengiančius jo suprasti lygiai taip pat kaip jo tėvai (nors ir dėl kitų priežasčių). Ir nersis iš kailio, kad kaip tik šie žmonės jį pagaliau suprastų, t. y. stengsis padaryti įmanomą neįmanomybę.

Tam tikroje psichoterapinio proceso fazėje Linda, 42 metų, įsimylėjo protingą ir jautrų vyresnį vyriškį, atmetantį ir neigiantį viską, ko neįstengia suvokti intelektu, išskyrus erotiką. Kaip tik šiam žmogui ji rašė ilgiausius laiškus, mėgindama paaiškinti savo lig šiol nueitą psichoterapinio pro-

ceso kelią. Ji sugebėjo nepastebėti jo nepasitenkinimo signalų, net padvigubino pastangas, kol pagaliau neišvengiamai pamatė vėl atradusi tėvo pakaitalą ir suvokė, kodėl negalėjo atsižadėti vilties pagaliau būsianti suprasta. Nubudimas pažadino kankinantį, deginantį, ilgokai moterį persekiojusį gėdos jausmą. Kartą ji pasakė: „Atrodau sau tokia juokinga, – tarsi būčiau kalbėjusi sienai ir laukusi jos atsakymo. Kaip kvailas vaikas." Paklausiau: „Ar *juoktumėtės* pamačiusi vaiką, savo rūpestį patikintį sienai, nes šalia nėra nieko kito?" Po šių žodžių pratrūkęs beviltiškas raudojimas atvėrė pacientei prieigą prie ankstesnės tikrovės, kurios dalis buvo begalinė vienatvė. Kartu ji pagaliau išsivadavo iš kankinančio, žudančio gėdos jausmo.

Daug vėliau Linda galėjo sau leisti suvokti „sienos" patyrimą gyvenimo istorijos kontekste. Buvo metas, kai ši moteris, apskritai sugebėjusi puikiai išsisakyti, viską pasakojo taip skubotai ir painiai, kad man – kaip galbūt kadaise tėvams – neliko jokio šanso suprasti jos pasakojimo detalių. Ji patirdavo staigios neapykantos ir pykčio akimirkas, prikišdavo man abejingumą ir nesupratingumą. Bemaž nepažino manęs, nors likau, kokia buvau anksčiau. Taip dabar, bendraudama su manimi, ji išgyveno svetimumą savo motinos, kuri pirmus gyvenimo metus praleido kūdikių namuose ir vėliau nesugebėjo suteikti artumo jausmo savo pačios vaikui.

Dukra tai seniai žinojo, tačiau šis žinojimas buvo grynai intelektinis. Užuojauta motinai irgi trukdė suvokti ir pajusti savo pačios bėdą. „Vargšės mamos“ paveikslas blokavo jos pačios jausmus. Tik tada, kai ji pratrūko priekaištais pirmiausia man, paskui motinai, pasijuto beribė neviltis, kurią paliko niekada neišsipildęs ryšio ilgesys. Išstumti prisiminimai apie tolimą, ryšio vengiančią motiną paliko dukrai pojūtį sienos, skausmingai skyrusios ją nuo kitų žmonių. Po audringų priekaištų pagaliau išnyko ir kartojimo įkyrybė, būtent poreikis nuolat pasirinkti nesupratingą partnerį ir jaustis beviltiškai priklausomai nuo jo.

Panieka, pasireiškianti perversija ir įkyriųjų būsenų neuroze

Remdamiesi emocinės žmogaus raidos (ir ja grindžiamos pusiausvyros) priklausomybe nuo to, kaip tėvai jau pirmosiomis dienomis ir savaitėmis priima vaiko poreikių ir pojūčių apraiškas ir kaip į jas reaguoja, turime padaryti prielaidą, kad kaip tik tada nustatomi pirmieji iešmai, nukreipiantys vėlesnę tragediją. Jei motina anuomet neįstengė atlikti atspindžio funkcijos, būtent džiaugtis vaiko būtimi, jeigu jai buvo svarbi konkreti „tokia būtis“, įvyko pirmoji selekcija, buvo atskirtas „gėris“ ir „blogis“, „bjaurumas“ ir „grožis“,

„teisingumas“ ir „neteisingumas“, o vaikas priėmė šią selekciją. Šiame fone vyko tolesnis vertybinės tėvų laikysenos įsisavinimas.

Toks kūdikis neišvengiamai patirs turįs kokių nors jo motinai „nereikalingų“ savybių. Antai dažnai susiduriame su lūkesčiais, kad vaikas kuo greičiau įvaldytų kūno funkcijas, – tariamai tam, kad „nepapiktintų žmonių“, nors iš tikrųjų tam, kad tėvai, vaikystėje patys baiminęsi „papiktinti žmones“, tačiau tebelaikantys šią patirtį išstumtą, nepatirtų grėsmės, kad išstūmimas bus panaikintas.

Rašytojo Hermanno Hesse's motina Marie Hesse dienoraštyje aprašo, kaip ketverių metų buvo palaužta jos valia. Kai jos sūnui sukako ketveri metai, ją ypač pradėjo varginti jo užsispyrimas ir ji vis sėkmingiau kovojo su juo. Penkiolikmetį Hermanną Hessę tėvai įkiša į silpnapročių ir epileptikų ligoninę Štetene, kad „jo užsispyrimas pagaliau būtų palaužtas“. Sukrečiantis, piktas Hesse's laiškas tėvams iš Šteteno: „Jei būčiau pietistas, ne žmogus, tikriausiai galėčiau tikėtis jūsų supratimo.“ Tačiau perspektyva būti išleistam iš ligoninės tiesiogiai siejama su „pasitaisymu“, todėl berniukas „pasitaiso“. Vėliau parašytame eilėraštyje, skirtame tėvams, jis vėl atsižada savęs ir idealizuoja tėvus. Hesse kaltina save, kad „savo charakteriu“ apsunkino tėvų gyvenimą.

Kaltės jausmas, slegiantis pojūtis, kad neišpildė tėvų lūkesčių, daugybę žmonių kamuoja visą gyvenimą. Jis stipresnis už akivaizdžią intelektinę įžvalgą, teigiančią, kad negali būti, jog vaiko uždavinys – tenkinti tėvų poreikius. Šio kaltės jausmo neįmanoma įveikti jokiais argumentais, nes jo ištakos labai ankstyvame amžiuje, iš ten ir jo intensyvumas, ir atkaklumas. Tik atskleidžiančiosios psichoterapijos procese jį įmanoma pamažu panaikinti.

Bene didžiausia žaizda – nepatirti tėvų meilės tokiam, koks buvai, – neužsitraukia neatlikus gedėjimo darbo. Šią žaizdą galima daugiau ar mažiau sėkmingai neigti (pasitelkiant didybę arba depresiją) arba vis iš naujo nudraskyti kartojimo įkyrybe. Pastarąją galimybę regime susidūrę su perversija arba įkyriųjų būsenų neuroze. Vaikas kaip nesąmoningus prisiminimus registruoja, kaupia savo kūne niekinamas tėvų reakcijas į jo elgesį. Motina dažnai pajunta pasibaisėjimą ir nemalonią nuostabą, pasibjaurėjimą ir antipatiją, pasipiktinimą ir apmaudą, baimę ir paniką dėl natūraliausių vaiko impulsų, pvz., dėl autoerotinės veiklos, savo kūno paieškos ir atradimo, šlapinimosi, tuštinimosi, smalsumo ar pykčio patyrus nusivylimą ar nesėkmę. Vėliau tokie išgyvenimai, nors ir susiję su kitais žmonėmis, primins pasibaisėjusias motinos akis. Jie sukelia buvusiam vaikui įkyriąsias būsenas ir perversijas, – taip ankstesnės

trauminės situacijos gali reprodukuotis, kartu likdamos neatpažintos.

Pacientas pajus tikras kančias, pasakodamas psichoterapeutui apie savo iki šiol slepiamą seksualinį ar autoerotinį pasitenkinimą. Žinoma, jis gali likti ir bejausmis, tiesiog pateikti informaciją, tarsi kalbėtų apie svetimą žmogų. Tačiau toks pranešimas nepadės jam pralaužti vienatvės ir nepriartins prie vaikystės tikrovės. Tik pasiruošęs patirti ir išgyventi gėdos ir baimės jausmus, jis patirs, kaip jam ėjosi vaikystėje. Dėl nekalčiausios veiklos anuomet jis pasijusdavo esąs niekingas, nešvarus ar visiškai žlugęs. Pacientas pats apstulbs, kad šis išstumtas gėdos jausmas išsilaikė taip ilgai, išgyveno greta tolerantiško ir pažangaus požiūrio į seksualumą. Tik tokie *išgyvenimai* parodo pacientui, kad jo ankstyvas prisitaikymas ir tikrosios savasties atskilimas anaiptol nereiškė bailumo, tai buvo iš tikrųjų vienintelis šansas išgyventi, vienintelė galimybė išvengti baimės būti sunaikintam.

Ar motina gali būti tokia grėsminga? Taip, jei ji visada didžiavosi esanti šauni miela savo motinos mergaitė, nuo šešių mėnesių sausa, nuo metų švari, nuo trejų metų – mažesnio brolio ar sesers „mama“ ir t. t. Į savo kūdikį ji dabar žvelgia kaip į niekada negyventą, atskilusią savasties dalį, kurios proveržio į sąmonę baiminasi, ir kartu kaip į nesutramdomą jaunėlį brolį ar seserį, kadaise motiniško jos rūpesčio objek-

tą, kuriam tik dabar gali pavydėti, kurio gali nekęsti. Ir ji nuolat *žvilgsniais* dresuoja savo vaiką.

Vaikas auga ir negali atsisakyti išgyventi savo tiesą, negali atsižadėti kaip nors išreikšti ją, galbūt visiškai slaptai. Tad pasitaiko, kad žmogus visiškai prisitaiko prie aplinkinių reikalavimų ir susikuria tariamą savastį, tačiau jo tikrosios savasties fragmentas gyvena ir – kankinamai – reiškiasi per įkyriųjų būsenų neurozę arba perversiją. Tačiau „gyvena“ tomis pačiomis aplinkybėmis ar sąlygomis, kaip kadaise vaikas pasibaisėjusios motinos akivaizdoje, tiesa, motinos paveikslas ilgainiui išstumiamas. Perversija arba įkyrybės vis iš naujo inscenizuoja tą pačią dramą: tik pasibaisėjusios motinos akivaizdoje įmanoma patenkinti instinktą, t. y. tik *paniekos sau* atmosfera leidžia pasiekti orgazmą, pvz., pasitelkiant fetišą, tik regimai absurdiškais, nemaloniai stebinančiais, bauginančiais įkyriaisiais vaizdiniais gali reikštis kritika.

Paslėptą vaiko ir motinos santykių nesant artimo ryšio tragizmą bene geriausiai patiriame kartu su pacientu išgyvendami naikinančią kartojimo įkyrybės galią ir atkurdami nebylią, nesąmoningą šios įkyrybės žinią, atgaivinant senąją dramą.

Michaelį, 32 metų, kamuojamą perversijos, kadaise atstūmė motina, nesąmoningas šio atstūmimo prisiminimas vertė jį nuolat nesuvokiant priežasties baimintis, kad jį atstums kiti žmonės. Jis darė tai, kas draudžiama ir niekinama

tarp aplinkinių, visuomenėje, ir bijojo bausmės. Jei visuomenė staiga pašventintų tokią perversiją (tai pasitaiko tam tikrose grupėse), jam veikiausiai tektų griebtis kitos įkyrybės, tačiau jis neišsilaisvintų. Mat savo provokacijomis Michaelis anaiptol nesiekė, kad tas ar kitas fetišas taptų leistinas, jam reikėjo pasibaisėjusių akių. Tokias akis jis pamatė ir psichoterapeuto veide. Jam reikėjo įvairiausiais būdais provokuoti psichoterapeutą, sukelti pasibjaurėjimą, nemalonią nuostabą, pasišlykštėjimą, nes jis neįstengė papasakoti žodžiais, kas nutiko jo gyvenimo pradžioje.

Vis dėlto tokie pranešimai pasitelkiant provokaciją negelbėjo, kol vaikystės jausmai liko užblokuoti ir nepaaiškėjo atitinkami sąryšiai. Tik išgyvenęs išstumtus jausmus ir tragiškų prisiminimų proveržį, Michaelis galėjo atsisakyti aklo, autodestruktyvaus, nesąmoningo elgesio – stojo tikras, gilus, atviras sielvartas. Galėdamas išgyventi žaizdą jis staiga prarado bet kokį ankstesnių iškrypimų poreikį. Šis atvejis labai aiškiai liudija, kaip apsiriktume, mėgindami atskleisti instinktų konfliktus pacientui, kuris nuo pat kūdikystės *buvo dresuojamas nejausti.* Kaip išgyventi instinktyvius norus ir instinktų konfliktus be jausmų? Ką jie reiškia be pykčio, vienatvės, pavydo, vienišumo, įsimylėjimo?

Pastarąjį dešimtmetį sulaukiau daug laiškų, kuriuose skaitytojai rašo paauglystėje akivaizdžiai patyrę seksualinę

suaugusių vyrų prievartą, suvedžiojimą ir emocinį išnaudojimą, tačiau niekada nesuvokę šios aplinkybės kaip tokios. Išstumti jų vaikystės prisiminimai padarė juos aklus šiai aplinkybei. Tik perskaitę knygą *Privalai nepastebėti* („Du sollst nicht merken") jie pradėjo abejoti ir „įtarti". Pirmą kartą gyvenime drįso suabejoti kaltininkų elgesiu ir charakteriu. Anksčiau jiems niekada neatėjo į galvą, kad anie juos apgavo, išnaudojo jų meilės ir simpatijos ilgesį, – jie negalėjo jausti padarytos skriaudos, – nes vaikystėje turėjo išmokti nejausti. Vienintelė jiems likusi galimybė buvo idealizuoti suvedžiotoją, didį draugą, mokytoją, meistrą ir priklausyti nuo tam tikros seksualinio elgesio formos ar narkotikų, arba nuo jų abiejų. Kova už tai, kad koks nors liguistas potraukis, seksualinis ar neseksualinis, įgytų socialinį pripažinimą, – vienas iš daugybės būdų, pasirenkamų siekiant išvengti akistatos su savo paties istorija.

Yra daugybė žmonių, kurių meilės ilgesiui ir poreikiui jausti saugumą, globą, švelnumą labai anksti suteikiamas seksualinis atspalvis. Jie išgyvena įvairias seksualinės fiksacijos formas, niekada nepažvelgdami į savo istoriją. Buriasi į grupes, nekritiškai priima jų fiksaciją patvirtinančias teorijas, būdami tikri, kad dalijasi su kitais moksliškai pagrįstomis žiniomis, o iš tikrųjų nesąmoningai dailina savo išstumtą istoriją. Taip elgdamiesi gali kenkti kitiems lygiai taip pat,

kaip kadaise buvo pakenkta jiems, ir neprivalo jausti jokių skrupulų.

Manau, kad įvairios ideologijos kelia grėsmę šių žmonių ir jų aukų ateičiai (psichoterapijai). Šiuos žmones veikiau reikėtų informuoti apie tai, kad įmanoma atskleisti savo paties istoriją, ją sąmoningai išgyventi ir išsivaduoti iš fiksacijų, kurios gali būti destruktyvios ir kitiems, ir pačiam žmogui. Labai įspūdinga patirti, kaip dažnai tariamai instinktyvi seksualinė veikla nutrūksta, pacientui pradėjus išgyventi *savo* jausmus ir suvokti *tikruosius* instinktyvius norus.

Žurnalo *Stern* (1978 06 08) paskelbtame reportaže iš vieno viešnamio, esančio Hamburgo Šv. Pauliaus kvartale, radau tokį sakinį: „Pajunti viliojančią ir drauge absurdišką vyro svajonę, kad moterys myluotų tave tarsi kūdikį ir vis dėlto valdytum jas tarsi paša.“ Ši „vyro svajonė“ ne tik nėra absurdiška, ji kyla iš nuoširdžiausio ir visiškai *pagrįsto kūdikio poreikio.* Mūsų pasaulis atrodytų išties kitaip, jei dauguma kūdikių turėtų galimybę tarsi pašos disponuoti motinomis ir būtų jų myluojami, neprivalėdami per anksti rūpintis motinos poreikiais.

Reportažo autorius paklausė klientų, kas jiems tokiose užeigose teikia daugiausia malonumo, ir atsakymą apibendrina šitaip: „*Galimybė disponuoti merginomis, jų nuolankumas*: joms nereikia jokių meilės pažadų kaip draugei. Kad potraukiui praėjus nelieka jokių *įsipareigojimų*, *sielos dramų*

ir *sąžinės priekaištų*. „Sumoki ir esi laisvas." Net (ir kaip tik) tai, kad toks susitikimas *žemina* ir klientą (ir kaip tik jį), gali *sustiprinti susijaudinimą*, – tačiau apie tai kalbama ne taip noriai." (*Išryškinta – A. M.*)

Pažeminimas, savinieka ir svetimumas sau pačiam primena pirminę vaikystėje patirtą panieką ir kartojimo įkyrybe kuria tokias pačias tragiškas sąlygas patirti malonumą kaip kadaise. Šiuo požiūriu kartojimo įkyrybė suteikia šansą. Ją galima panaikinti pripažįstant tai, ką ji primena, ir apdorojant atskleidžiančiosios psichoterapijos procese. Žmogui, kuris nepasinaudoja šiuo šansu, ignoruoja kartojimo įkyrybės žinią, ji gali įvairiais variantais reikštis visą gyvenimą – ir likti nesuprantama.

Bet kokio nesąmoningo reiškinio neįmanoma panaikinti iškilmingais skelbimais ir draudimais. Gali tik ugdyti savo jautrumą, kad įstengtum tokį reiškinį atpažinti, sąmoningai išgyventi, taip įgydamas kontrolės galimybę. Motina neįstengs gerbti vaiko tol, kol nepajus, kaip sugėdina jį ironiška pastaba, dangstančia tik jos pačios netikrumą. Tačiau ji negali pajusti, koks pažemintas, paniekintas ir nuvertintas jaučiasi vaikas greta jos, jei pati niekada sąmoningai neišgyveno šių jausmų, tik stengėsi su ironija nuo jų apsiginti.

Panaši daugelio psichiatrų, klinikinių psichologų ir psichoterapeutų padėtis. Jie nevartoja žodžių „blogas", „nešva-

rus“, „egoistiškas“, „pagedęs“, tačiau tarpusavy kalba apie „narcizus“, „ekshibicionistus“, „destruktyvius“, „regresinius“ arba ribinio tipo (*Borderline*) pacientus nepastebėdami, kad šiems žodžiams suteikia nuvertinantį atspalvį. Galbūt jų abstraktus žodynas, *objektyvuojanti laikysena*, net teorijų kūrimas ir aistringas diagnozavimas kažkiek susijęs su niekinamais motinų žvilgsniais, kadaise užfiksuotais prisitaikiusių trimečių berniukų ar mergaičių.

Neretai niekinama paciento laikysena pakursto psichoterapeutą įrodinėti savo pranašumą pasitelkiant teorijas. Tačiau tikroji paciento savastis tikrai neužsuks pas jį į tokius apkasus. Slapstysis nuo jo taip pat, kaip nuo pasibaisėjusių motinos akių. Pasidaręs pakankamai jautrus, kad anapus paciento paniekos įžvelgtų niekinamo vaiko istorijos tęsinį, psichoterapeutas lengvai įstengs nepasijusti puolamas ir neims dangstytis teorijomis. Žinoti teoriją svarbu. Tačiau *teisinga* teorija neturi gynybinės funkcijos. Ji nėra griežtų, kontroliuojančių tėvų įpėdinė.

„Pagedimas“ Hermanno Hesse’s vaikystės pasaulyje kaip konkretaus „blogio“ pavyzdys

Labai sunku pavaizduoti žmogaus elgesį su vaikystėje patirta panieka, ypač panieka jo juslingumui ir gyvenimo džiaugs-

mui, nepateikiant konkretaus raiškaus pavyzdžio. Žinoma, pasitelkę įvairius teorinius modelius, galėtume pavaizduoti „gynybą nuo afektų“, tačiau šitaip neperteiktume emocinės atmosferos, padedančios įsijausti į šią bėdą, t. y. pažadinančios skaitytojo atjautą. Grynai teoriniai svarstymai nepažadina mūsų jausmų, galime aptarinėti kitus, juos skirstyti, grupuoti, įvardinti, klasifikuoti, diagnozuoti, diskutuoti apie juos profesine, jiems nesuprantama kalba. Atsižadėjusi tokios profesinės kalbos pasitelkiu pavyzdžius.

Juk tik konkrečiu gyvenimu galima pailiustruoti, kaip žmogus patyrė konkretų savo vaikystės blogį kaip „blogį savaime“. Tik konkrečios gyvenimo istorijos leidžia pajusti, kaip menkai vaikas įstengia permatyti tėvų įkyrybes, taip pat ir tai, kad nesiryžus psichoterapiniam procesui šis aklumas tam tikromis aplinkybėmis gali tęstis visą gyvenimą, net jei vis iš naujo stengiesi ištrūkti iš vidinio akinančio kalėjimo.

Nusprendžiau pavaizduoti šią sudėtingą padėtį, pasitelkdama Hermanno Hesse's istoriją. Šiuo atveju pranašumas tas, kad istorija jau žinoma, juolab ją paviešino pats Hesse.

Romano *Demianas* pradžioje Hermannas Hesse vaizduoja malonius ir skaisčius tėvų namus, kuriuose nėra vietos priverstiniam vaiko melui, nėra ausies jam išklausyti (šiame romane nesunku atpažinti autoriaus tėvų namus, ir jis pats

tai netiesiogiai patvirtina). Vaikas lieka vienišas su savo nuodėme, jaučiasi sugedęs, piktas ir atstumtas, nors niekas jo nebara, visi mieli ir draugiški (nes nežino „baisenybės").

Tokios aplinkybės pažįstamos daugeliui žmonių. Mes irgi linkę taip idealizuodami vaizduoti „skaisčius" namus, toks jų vaizdavimas atspindi ir vaiko požiūrį, ir tai, koks slaptai žiaurus atitinkamas auklėjimo stilius.

„Kaip bemaž visi tėvai, taip ir manieji neparėmė bundančių gyvybinių instinktų, nekalbėjo apie juos. Jie tik *be galo rūpestingai* talkino mano beviltiškoms pastangoms *neigti tikrovę*, toliau gyventi vaiko pasaulyje, vis netikresniame ir *apgaulingesniame*. Nežinau, ar tėvai apskritai pajėgūs čia pagelbėti, ir nepriekaištauju saviesiems. Mano paties reikalas buvo susivokti ir atrasti savo kelią, ir aš, kaip dauguma gerai išauklėtųjų, prastai atlikau šią užduotį" (*išryškinta A. M.*).

Vaikui tėvai atrodo esą laisvi nuo instinktyvių norų, nes jie turi priemonių ir galimybių nuslėpti seksualinę veiklą, o vaikas yra kontroliuojamas.[4]

Man regis, į pirmą *Demiano* skyrių lengva įsijausti, – net ir kitų visuomenės sluoksnių žmonėms, užaugusiems kito-

[4] Apsakyme „Vaiko siela" Hesse rašo: „Suaugusieji elgėsi taip, tarsi pasaulis būtų tobulas, tarsi jie būtų pusdieviai, o mes, berniukai, – tik atmatos ir padugnės... Vis iš naujo, jau kitą dieną, kitą valandą, nutikdavo kas nors neleistina, kas nors apgailėtina, liūdna ir gėdinga. Vis iš naujo po drąsiausių, kilniausių pasiryžimų ir pasižadėjimų staiga neišvengiamai puldavai į nuodėmę ir niekšybę, kasdienybę ir bjaurastį!.. Kodėl taip? Ar kitiems kitaip klojasi?"

kiomis aplinkybėmis. Skaityti toliau man keblu dėl labai savotiškų Hesse's vertinimų. Šiuos jis veikiausiai perėmė iš tėvų ir senelių, misionierių. Tokius nesąmoningus keistus vertinimus junti daugelyje jo apsakymų, bet lengviausia juos nurodyti *Demiane*.

Nors Sinkleris jau pats *patyrė žiaurumą* (didesnio berniuko šantažą), ši patirtis lieka neveiksminga, ji netampa raktu geriau pažįstant pasaulį. „Blogis" jam reiškia (misionierių kalba) „sugedimą". Ne neapykanta, ne žiaurumas atstovauja blogiui, o keisti niekniekiai, kaip antai gėrimas smuklėje.

Šį specifinį blogio, kaip „sugedimo", vaizdinį mažasis Hesse perėmė iš tėvų namų. Todėl visa, kas vyksta romane atsiradus dievui Abraksui, turinčiam „sujungti dievišką ir velnišką pradus", atrodo keistai svetima ir jau nebejaudina. Blogį čia reikia tarsi dirbtinai sujungti su gėriu. Susidaro įspūdis, kad blogis berniukui – tai kažkas svetima, grėsminga ir pirmiausia nepažįstama, tačiau jis neišsivaduoja iš to blogio, nes „sugedimas", jau susijęs su baime ir kaltės jausmu, įgijo emocinį krūvį. Berniukas norėtų jį savyje „numarinti".

„Vėl nuoširdžiausiai stengiausi iš griuvėsių, kuriais virto pastarieji gyvenimo metai, pastatyti „skaistų pasaulį", vėl gyvenau tetrokšdamas *atsikratyti manyje glūdinčių tamsos ir blogio ir nuolat būti šviesoje*, parklupus dievų akivaizdoje" (*išryškinta A. M.*).

1977 m. Ciuricho Helmhauso galerijos parodoje, skirtoje Hesse'i, mačiau paveikslą, su kuriuo mažasis Hermannas užaugo, nes paveikslas kabėjo virš jo lovos. Dešinėje pusėje vaizduojamas „geras" kelias į dangų – erškėčiuotas, kupinas nemalonumų ir kančios. Kairėje pusėje patogus, malonus kelias, neišvengiamai vedantis į pragarą. Svarbus vaidmuo čia skiriamas smuklėms – veikiausiai tokiu būdu moterys stengėsi atgrasyti nuo jų vyrus ir vaikus. Smuklės svarbios ir romane *Demianas*. Tai juolab groteskiška, nes Hesse anaiptol nejautė poreikio girtauti smuklėse, jam rūpėjo ištrūkti iš ankštos vertybinės tėvų sistemos.

Kiekvienas vaikas pirmiausia susidaro blogio vaizdinius, remdamasis labai konkrečiais, tėvų namams būdingais draudimais, tabu, nuogąstavimais. Jam reikės nueiti ilgą kelią, kol išsivaduos iš jų, savyje aptiks savąjį „blogį" ir išgyvens šią savo dalį ne kaip „pagedusią", „blogą", nes instinktyvią, o kaip suprantamą latentinę reakciją į traumas, kurias vaikystėje turėjo išstumti. Suaugęs žmogus įgyja galimybę atskleisti priežastis ir išsivaduoti iš latentiškumo.

Jis taip pat gali atsiprašyti žmonių, kuriuos nesąmoningai nuskriaudė. Iš tikrųjų jis nusikalto ne tik jiems, bet pirmiausia sau. Mat atsikratyti nesąmoningo kaltės jausmo, kamuojančio mus nuo vaikystės, galime tik neužsikraudami naujos kaltės.

Viena romano *Demianas* vieta liudija, kokia didžiulė grėsmė prarasti tėvų „meilę" kilo Hesse'i, ieškančiam tikrosios savasties: „Tačiau tada, kai mylime ir gerbiame ne iš įpročio, o iš giliausio poreikio, tada, kai visa siela esame sekėjai ir draugai, – tada karti ir baisi toji akimirka, kai staiga tariamės įžvelgę, jog pagrindinis srautas mumyse kreipia mus šalin nuo mylimo žmogaus. Tuomet kiekviena mintis, nepripažįstanti mokytojo ar draugo, *nuodingu geluonimi* sminga į tavo paties širdį, kiekvienas savigynos smūgis pataiko *tau pačiam į veidą*. Tikėjaisi įsisavinęs teisėtą moralę, tačiau iškyla žodžiai „neištikimybė" ir „nedėkingumas" tarsi gėdingi šūksniai ir įdagai, išgąsdinta širdis baikščiai sprunka atgal į mielus vaikiškų dorybių slėnius negalėdama patikėti, kad būtinas ir šis lūžis, kad reikia nutraukti ir šį saitą."

Apsakyme *Vaiko siela* Hesse rašo: „Jei visus šiuos jausmus ir kankinantį jų konfliktą reikėtų kildinti iš vieno *pagrindinio jausmo* ir pavadinti vieninteliu vardu, nerasčiau kito žodžio, tik „baimė". Tai, ką jaučiau anuomet sutrikdytos vaiko laimės valandomis, buvo baimė, baimė ir nesaugumas: *bausmės baimė, savo paties sąžinės baimė, sielos impulsų, kuriuos jaučiau kaip draudžiamus ir nusikalstamus, baimė*" (*išryškinta A. M.*).

Šiame apsakyme Hesse labai švelniai ir supratingai vaizduoja jausmus vienuolikamečio berniuko, iš mylimo tėvo

kambario pavogusio keletą džiovintų figų, kad šalia turėtų ką nors, kas priklausė tėvui. Vienatvėje jį kamuoja kaltės jausmas, baimė ir neviltis, galiausiai, „*blogam darbui*" išaiškėjus, šiuos jausmus keičia didžiausias pažeminimas ir gėda. Epizodo energija leidžia numanyti, kad kalbama apie realų Hesse's gyvenimo įvykį. Šią nuojautą patvirtina 1889 m. lapkričio 11 d. įrašas motinos dienoraštyje: „*Demaskuota* Hermanno figų *vagystė*!" (*Išryškinta A. M.*)

Motinos dienoraštis ir abiejų tėvų laiškai įvairiems šeimos nariams, paskelbti 1966 m., atskleidžia berniuko kančios kelius. Kaip dažnai pasitaiko tokiems vaikams, Hesse's tėvai sunkiai pakentė sūnų ne nepaisant vaiko vidinio apsto, o kaip tik *dėl* to apsto. Vaiko gabumai (stiprūs jausmai, gilūs išgyvenimai, smalsumas, intelektas, budrumas ir, savaime suprantama, kritika) dažnai verčia tėvus patirti tuos konfliktus, nuo kurių jie seniai stengėsi apsiginti taisyklėmis ir instrukcijomis. Todėl tenka gelbėti šias instrukcijas vaiko raidos sąskaita. Susidaro lyg ir paradoksali situacija: net ir tie tėvai, kurie didžiuojasi ir net žavisi talentingu vaiku, verčiami savo pačių bėdų atmeta, slopina ar net naikina kaip tik tai, kas jame *geriausia*, nes tikriausia. Pora Hermanno Hesse's motinos pastabų iliustruoja, kaip toks naikinamasis darbas gali derėti su tariamai meiliu rūpesčiu:

1. (1881) „Hermannas eina į vaikų mokyklėlę; daug vargo dėl jo audringo temperamento“ (1966, p. 10). Vaikui treji metai.
2. (1884) „Anksčiau turėjome daug vargo ir rūpesčių, auklėdami mažąjį Hermanną, dabar einasi kur kas geriau. Visą laiką nuo sausio 21 d. iki birželio 5 d. jis gyveno berniukų prieglaudoje, tik sekmadienius praleisdavo namie. Ten jis šauniai laikosi, tačiau *grįžo namo* išblyškęs, liesas ir *prislėgtas. Poveikis neabejotinai geras ir naudingas. Dabar* su juo *daug lengviau*“ (*išryškinta A. M.*) (1966, p. 13–14). Vaikas septynerių metų.

Dar anksčiau (1883 m. lapkričio 14 d.) tėvas Johannesas Hesse rašo: „Hermannas, berniukų prieglaudoje bemaž dorybės pavyzdys, kartais visiškai nesutramdomas. Nors *mums* būtų didelė negarbė, vis dėlto rimtai galvoju, ar nereikėtų jo atiduoti į psichiatrinę ligoninę ar *svetimus namus.* Mes jam pernelyg nervingi, pernelyg silpni, namų gyvenime apskritai per maža disciplinos ir reguliarumo. Regis, gabumų jis turi viskam: stebi mėnulį ir debesis, ilgai improvizuoja fisharmonija, pieštuku ir plunksna nuostabiai piešia, panorėjęs visiškai gerai dainuoja, jam niekada nepritrūksta rimų“ (*išryškinta A. M.*). (Plg. Hermann Hesse, *Kindheit und Jugend*, 1966, p. 13.)

Apsakyme *Hermann Lauscher*[5] pateikdamas labai idealizuotą vaikystės ir tėvų paveikslą, Hesse apleido tą originalų, maištingą, sunkų, tėvams nepatogų vaiką, kuriuo kadaise buvo. Jis neįstengė suteikti tėvynės šiam svarbiam savasties fragmentui ir turėjo jį ištremti. Didysis tikrosios savasties ilgesys liko nepatenkintas.

Hermanno Hesse's kūriniai ir kai kurie jo laiškai, pirmiausia piktas penkiolikmečio laiškas iš Šteteno, rodo, kad jam netrūko drąsos nei talento, nei išgyvenimų gelmės. Tačiau tėvo atsakymas į šį laišką (plg. 1966), motinos užrašai ir anksčiau cituotos romano *Demianas* ir apsakymo *Vaiko siela* ištraukos liudija, kokiu sunkiu svoriu jį prislėgė išstumti vaikystės išgyvenimai.

Nepaisant didžiulio skaitytojų atgarsio, sėkmės ir Nobelio premijos, brandaus amžiaus Hesse'ę kamavo tragiška atskirtis nuo tikrosios savasties, – šią būseną gydytojai trumpai nusako žodžiu „depresija".

[5] „Jei vaikystė kartais dar palyti mano širdį, tai tarsi sodrių tonų paveikslas aukso rėmuose, kuriame pirmiausia pamatau daugybę vešinčių kaštonų ir alksnių, neapsakomai žavią priešpiečių saulės šviesą ir didingų kalnų foną. Nė vienos savo gyvenimo valandos, kai man buvo leista trumpam užmiršus pasaulį pailsėti, nė vienos vienišos klajonės po gražius kalnus, nė vienos akimirkos, kai netikėta maža laimė ar negeidulinga meilė nutolindavo vakardieną ir rytojų, negalėčiau pavadinti puikesne už šį žalią mano ankstyviausio gyvenimo paveikslą." (*Ges. Werke*, I, 1970, p. 218.)

Motina kaip visuomenės mediumas pirmaisiais gyvenimo metais

Ne itin pagelbėsime žmogui sakydami, kad jo iškrypimas kitoje visuomenėje apskritai nesukeltų keblumų, kad serga mūsų visuomenė, pasitelkianti apribojimus ir prievartą. Beje, toks „aiškinimas" nuvertintų tikrąjį tragizmą, žmogus pajustų, kad nematome ir nesuprantame jo kaip istorinės, vienkartinės būtybės. Juk jam reikia suvokti būtent savo asmeninę, kartojimo įkyrybe pasireiškiančią istoriją. Ją lėmė ir visuomeninė prievarta, tačiau ši išlieka psichikoje ne kaip abstraktus žinojimas, ją įtvirtina ankstyviausi emociniai vaiko išgyvenimai su tėvais. Todėl ir panaikinti ją įmanoma ne žodžiais, tik išgyvenimais, – ir ne koreguojančiais suaugusiojo išgyvenimais, o pirmiausia išgyvenant labai ankstyvą baimę patirti karštai mylimų tėvų panieką ir su ja susijusius pasipiktinimo ir sielvarto jausmus. Vien žodžiai, kad ir gudriausi, palieka ar net pagilina spragą tarp intelektinių spekuliacijų ir kūno žinojimo.

Dėl šios priežasties tikriausiai nepavyks išvaduoti narkomano iš jo liguisto potraukio teigiant, kad narkomanija – tai reakcija į sergančią visuomenę. Narkomanas mielai sutiks su tokiu aiškinimu, noriai juo tikės, nes šitaip apsigina nuo tiesos ir jos teikiamo skausmo. Tačiau tai, ką perprantame,

nesusargdina mūsų, nes galime ir turime teisę pasipiktinti, pykti, sielvartauti ar pasijusti bejėgiai. Susargdina neperprantami dalykai, visuomenės prievarta, kurią patiriame per tėvus ir nuo kurios neišvaduos jokie skaitiniai ar švietimas. Tai nesąmoningi prisiminimai apie tėvų įkyrybes ir iškrypimus, kurie pasireiškė smurtavimu. Kitaip tariant, daugelis pagalbos ieškančių žmonių labai protingi, skaito laikraščius ir knygas, yra girdėję ir galvoja apie ginklavimosi beprotybę, planetos išteklių mažėjimą, diplomatijos melagingumą, valdžios arogenciją ir manipuliacijas, silpnųjų prisitaikymą, individo bejėgiškumą. Tačiau neįžvelgia, kaip absurdiškai, prieštaringai elgėsi jų tėvai tada, kai jie buvo visiškai maži vaikai, nes negali to įžvelgti. Negali prisiminti anuometinės tėvų laikysenos, nes buvo priversti išstumti skausmą ir pyktį. Pokyčiai prasideda, kai šie jausmai išnyra ir juos įmanoma susieti su ankstesnėmis situacijomis. Ilgainiui anuometinės sąveikos, taigi ir tėvų įkyrybės, pasidaro geriau suvokiamos.

Ne biure, fabrike ar partijoje prasideda laisvės slopinimas ir spaudimas prisitaikyti, o pirmosiomis gyvenimo savaitėmis. Šį spaudimą vėliau išstumiame, todėl jo nepajėgūs įveikti jokie argumentai. Juk prisitaikymo ar priklausomybės esmė nepakis, vien pakeitus objektą.

Antai politinis angažuotumas gali semtis peno iš nesąmoningo pykčio, kurį kadaise jautė kankinamas, kalinamas, iš-

naudojamas, varžomas, dresuojamas vaikas. Kovojant su politiniais priešininkais iš dalies įmanoma nukreipti šį pyktį ir kartu toliau idealizuoti konkretų asmenį iš ankstyvos vaikystės. Senoji priklausomybė susiejama su vado asmeniu ar grupe.

Žmogus, išgyvenęs iliuzijos atsižadėjimą ir jį lydintį sielvartą, dažniausiai nepasidaro mažiau aktyvus socialiniu ir politiniu požiūriu, – tačiau jo veiksmai išsivaduoja iš kartojimo įkyrybės, taigi įgauna daugiau aiškumo, tikslingumo ir sąmoningumo, praranda savinaikos pobūdį.

Kartą išgyvenus savąją tiesą, išnyksta vidinė būtinybė kurti vis naujas iliuzijas ir išsisukinėti nuo tos tiesos. Tampa akivaizdu, kad visą gyvenimą bijojome ir gynėmės nuo to, kas apskritai jau negali įvykti, nes *įvyko* mūsų gyvenimo pradžioje, kai buvome visiškai beginkliai.

Žinoma, psichoterapinis poveikis, būtent laikinas pagerėjimas, įmanomas ir „pakeičiant" griežtą paciento „sąžinę" tolerantiška psichoterapeuto ar grupės „sąžine". Vis dėlto psichoterapijos prasmė – ne stengtis koreguoti paciento likimą, o sudaryti jam galimybę stoti savo paties likimo akivaizdon ir išgyventi sielvartą. Pacientas turi atrasti anksti išstumtus jausmus, kad galėtų sąmoningai išgyventi nesąmoningą tėvų manipuliaciją ir nepagarbą, šitaip išsivaduodamas nuo jų. Gerų norų ir žinių nepakanka, paniekinami tėvų žvilgsniai, glūdintys nesąmoningumo srityje, tačiau užregistruoti jo

kūno ląstelių, išlieka nepakitę tol, kol jis tenkinasi psichoterapeuto ar grupės tolerancija. Jie veiks paciento santykius su kitais žmonėmis ir su savimi, kankins jį, tačiau bus visiškai neprieinami. Nesąmoningi turiniai belaikiai ir nekinta – tik įsisąmoninimas gali paskatinti permainas.

Niekinančiojo vienatvė

Paciento reiškiama panieka jo gyvenimo istorijoje gali turėti įvairių pirmtakų, apskritai jos funkcija – gynyba nuo nepageidaujamų jausmų. Išgyvenus atitinkamus jausmus, kaip antai vaiko neviltį ir gėdą dėl neatsakytos meilės tėvams ir pirmiausia pyktį dėl jų nepasiekiamumo, ši funkcija gali atkristi. Kol pervertini laimėjimus ir niekini („Jis negali to, ką galiu aš"), neprivalai išgyventi sielvarto, kad be laimėjimų nebuvai mylimas. Didybė užtikrina iliuzijos („Aš buvau mylimas!") tvermę. Vis dėlto vengdamas sielvarto sielos gelmėse pats lieki paniekintasis. Juk privalai niekinti viską, kas tavyje nėra didu, gera ir protinga. Šitaip pasilieki vaikystės vienatvėje: niekini bejėgiškumą, silpnybę, netikrumą, trumpai tariant, bejėgį vaiką savyje ir kitame. Mažas, silpnas, bejėgiškai nuo kitų priklausomas, taip pat nepatogus arba sunkus vaikas tebėra niekinamas kaip ir anksčiau. Paciento Hanso sapnų serija pailiustruosiu tokią padėtį.

Hansas, 45 metų, dėl jį kamuojančių įkyrybių susiradęs jau antrą psichoterapeutą, vis sapnuodavo esąs apžvalgos bokšte, iškilusiame pelkėtoje vietovėje mylimo miesto pakraštyje. Iš bokšto jis galėjo grožėtis miesto panorama, tačiau jausdavosi liūdnas ir vienišas. Bokšte buvo liftas, sapne dažnai kildavo keblumų dėl bilieto arba atsirasdavo kliūčių pakeliui į bokštą. Iš tikrųjų mieste tokio bokšto nėra, tačiau sapno peizaže jis buvo savaime suprantamas ir gerai pažįstamas. Sapnas, visada lydimas vienatvės jausmo, dažnai kartojosi. Vykstant psichoterapijos procesui, jame pagaliau įvyko lemiamų permainų. Iš pradžių Hansas nustebo vėl susapnavęs, kad turi bilietą, tačiau bokštas jau nugriautas, taigi apžvalgos aikštelės neliko. Jis pamatė visiškai priešingą vaizdą, būtent tiltą, jungiantį šią pelkėtą vietovę su miestu. Taigi galėjo pėsčiomis nueiti į miestą ir pamatyti „ne viską", tačiau „kai ką iš arti". Apskritai Hansą kamavo lifto fobija, todėl jis pajuto ir šiokį tokį palengvėjimą, nes sapne kildamas liftu irgi labai bijodavo. Kalbėdamas apie šį sapną jis pasakė, kad turbūt jau įstengs išsiversti, negalėdamas visko apžvelgti, visko matyti, būti viršuje, būti protingesnis už kitus ir t. t. Dabar galįs tiesiog eiti pėsčiomis.

Juolab Hansą pribloškė kitas sapnas, kai jis staiga vėl pasijuto atsidūręs bokšto lifte, tik šįsyk sėdėjo keltuve ir nejautė jokios baimės. Mėgavosi kildamas aukštyn, viršuje išlipo ir

nustebo pamatęs, kad aplink verda spalvingas gyvenimas, – jis atsidūrė ant plokščiakalnio, nuo jo kaip ir anksčiau galėjai pažvelgti žemyn į slėnį, tačiau ir čia, viršuje, buvo miestas, – Hansas užsuko į gatvės turgų su įvairiomis prekėmis, į mokyklą, kurioje vaikai mokėsi baleto, ir prisijungė prie jų (toks buvo jo vaikystės noras), paskui prisėdo prie grupės diskutuojančių žmonių ir kalbėjosi su jais. Jautėsi priklausąs prie šios bendruomenės ir priimamas toks, koks yra iš tikrųjų. Nors sapnas veikiau išreiškė Hanso norus nei realius įvykius, vis dėlto atskleidė realius poreikius, būtent poreikį mylėti ir būti mylimam ne dėl laimėjimų. Po šio sapno, padariusio didžiulį įspūdį Hansui ir labai jį nudžiuginusio, jis pasakė:

„Juk ankstesni sapnai apie bokštą visada atskleisdavo mano izoliaciją ir vienatvę. Namie buvau vyriausias vaikas, visada pranašesnis už brolius ir seseris, tėvai irgi neprilygo man intelektu, buvau visiškai vienišas su savo dvasiniais interesais. Turėjau demonstruoti žinojimą, kad į mane būtų žiūrima rimtai, ir kartu jį slėpti, kad tėvai nesakytų: „Studijos mušė tau į galvą. Manaisi esąs geresnis už kitus, nes turėjai galimybę studijuoti? Jei ne motinos pasiaukojimas ir sunkus fizinis tėvo darbas, niekada nebūtum to įstengęs.“ Tai žadino kaltės jausmą, todėl slėpiau savo kitoniškumą, interesus, talentus. Norėjau būti toks, kaip kiti. Tačiau juk kartu buvau neištikimas sau.“

Taigi Hansas susirado bokštą, įveikė kliūtis (kelias, bilietas, baimė ir t. t.), o atsidūręs viršuje, t. y. tapęs protingesnis už kitus, jautėsi vienas ir vienišas.

Tai įprastas prieštaravimas, tėvai dažnai užima tokią nepalankią ir priešišką vaikui poziciją, tačiau kartu skatina jį didžiausiems laimėjimams ir didžiuojasi jo sėkme. Todėl Hansas turėjo susirasti bokštą, taip pat ir įveikti kliūtis. Galiausiai jis leido sau sukilti prieš spaudimą siekti laimėjimų ir stresą, ir pirmame sapne bokštas išnyko. Hansas atsisakė didingos fantazijos viską matyti iš viršaus ir galėjo prisiartinti prie „mylimo miesto" (savasties) objektų.

Tik dabar Hansui paaiškėjo, kad jam reikėjo atsiriboti nuo kitų panieka ir kad kartu jis buvo izoliuotas, atskirtas nuo tikrosios savasties, nuo bejėgės, abejojančios savo dalies.

Išgyvenus sielvartą dėl to, kas nepakeičiama, panieka dažniausiai išnyksta. Juk ir ji savaip padeda neigti buvusią tikrovę. Mažiau skaudu manyti, kad pats esi kaltas dėl to, jog buvai nesuprastas. Juk tokiu atveju gelbėdamas savitarpio supratimo iliuziją („jei tik sugebėčiau pasakyti") gali pasistengti kitam paaiškinti[6].

Atsisakęs šių pastangų neišvengiamai patiri, kad supratimo apskritai negalėjo būti, nes tėvai, išstūmę savo pačių

[6] Sukrečiantys pavyzdžiai – van Gogho arba šveicarų dailininko Maxo Gublerio, kurie kaip įmanydami veltui siekė motinų supratimo, kūriniai.

vaikystės patirtį, pasidarė akli vaiko poreikiams. Sąmoningi tėvai irgi ne visada pajėgūs suprasti savo vaiką. Tačiau net ir nesuprasdami vaiko jausmų jie juos gerbs. Vaikui nereikės bėgti nuo skausmingos tikrovės ir griebtis, deja, dažnai pasitaikančios paniekos.

Nacionalizmas, neapykanta kitataučiams, fašizmas iš tikrųjų tėra ideologinės tokio bėgimo gražmenos. Tai bėgimas nuo kankinančių, išstumtų prisiminimų apie kadaise patirtą panieką, pasitelkiant pavojingą, destruktyvią, programinę panieką žmonėms. Žiaurumas, kurį kadaise buvo priverstas slapta kęsti vaikas, pasireiškia per smurtaujančias jaunimo grupes, tačiau jo ištakas neigia ne tik tų grupių dalyviai, bet dažniausiai ir visuomenė.

Išsivadavimas iš paniekos

Seksualinis iškrypimas, įkyriųjų būsenų neurozė ir ideologijos priebėga nėra vieninteliai būdai įamžinti pirmojo paniekos potyrio tragizmą. Šis tragizmas įgyja begalę formų, atskleidžiančių subtiliausius jo niuansus. Vaiko nusivylimas jo savastį neigiančiais tėvais pirmiausia reiškiasi ta pačia forma, kokia vaikas jautėsi tėvų atstumtas.

Šeimoje tvyrojusi atmosfera toliau nesąmoningai perduodama daugybe pavidalų. Antai kai kurie žmonės niekada

neištaria pikto ar garsaus žodžio, visada atrodo tik geri ir kilnūs, tačiau kitas šalia jų bemat pasijunta juokingas, kvailas ar pernelyg triukšmingas, šiaip ar taip, niekingas, palyginti su jais. Šie žmonės nežino siunčią tokį signalą, gal net nenori to daryti, vis dėlto kažkaip jį spinduliuoja. Jų elgesys atskleidžia tėvų namuose tvyrojusią atmosferą, kurios jie niekada neįsisąmonino. Tokių tėvų vaikams ypač sunkiai sekasi suformuluoti kokį nors priekaištą, tik psichoterapijos procese jie išmoksta tai daryti.

Pasitaiko ir labai draugiškų, gal net globėjiškų žmonių, šalia kurių pasijunti tiesiog tuščia vieta. Apima pojūtis, kad tik jie egzistuoja, tik jie sugeba pasakyti ką nors įdomaus ar tinkamo. Kiti tegali stovėti šalia, nustebę žavėtis ar nusivylę, nuliūdę dėl savo niekingumo nusigręžti, jokiu būdu ne išreikšti save. Galbūt tokią atmosferą skleidė didybės apimti tėvai, su kuriais konkuruoti vaikui nebuvo jokių šansų, tad užaugęs jis visiškai nesąmoningai perduoda šią atmosferą aplinkiniams.

Kitokį įspūdį palieka žmonės, vaikystėje ypač pranokę tėvus intelektu, dėl to sulaukę jų pasigėrėjimo, tačiau buvę visiškai vieni su savo problemomis, nes tėvai jiems nė iš tolo neprilygo. Tokie žmonės gali paskatinti kitą pajusti savo gebėjimus, tačiau kartu intelektinėmis priemonėmis gintis nuo bet kokių bejėgiškumo jausmo apraiškų. Greta jų junti, kad

tavo bėda neregima, kaip tėvai niekada neįžvelgė jų pačių, visada turėjusių būti stiprių, rūpesčių.

Taigi suprantama, kodėl kai kurie profesoriai, tikrai sugebantys kalbėti aiškiai, turi pateikti savo mintis tokia sudėtinga, svetima kalba, kad pykčio ir stropumo genamas studentas įstengia jas tik įsisavinti, nieko daugiau negalėdamas su jomis nuveikti. Galbūt besimokydamas studentas išgyvena jausmus, kuriuos vaikystėje turėjo slopinti jo mokytojai. Tokie studentai, kada nors tapę mokytojais, įgis galimybę toliau skleisti šias niekam tikusias žinias tarsi didžiulę brangenybę (nes jos jiems brangiai kainavo).

Kad psichoterapijos procesas būtų sėkmingas, pacientui pravartu įsisąmoninti destruktyvius tėvų elgesio modelius. Tačiau, kaip minėjau, vien intelektinės įžvalgos nepakanka, kad visiškai išsivaduotum iš šių modelių. Mums reikia prieigos prie savo jausmų.

Tikrasis psichoterapijos proceso tikslas pasiektas, jei pacientas, atlikęs emocinį savo vaikystės istorijos apdorojimą, atgavo gyvybingumą.

Reikia palikti pačiam žmogui nuspręsti, dirbs jis sureguliuotą darbą ar ne, gyvens vienas ar su partneriu, stos į partiją ar ne, jei stos, tai į kokią partiją, – tai jo sprendimai. Jiems turės įtakos jo gyvenimo istorija, išgyvenimai ir patirtis. Ne mūsų uždavinys jį „socializuoti“, auklėti (taip pat

ir politiškai, nes bet koks auklėjimas reiškia protegavimą) ar „sudaryti jam galimybę surasti draugų" – visa tai yra jo reikalas.

Tačiau individas, *sąmoningai išgyvenęs*, kaip vaikystėje juo buvo manipuliuojama, kiek jam padaryta žalos, ir suvokęs savo nesąmoningą norą atsilyginti, greičiau nei iki šiol permatys kitų manipuliacijas ir pats jaus mažesnį poreikį manipuliuoti. Išgyvenęs vaikystės metų bejėgiškumą ir priklausomybę, jis galės įsijungti į grupes, netapdamas bejėgiškai priklausomas ar nuolankus. Pakankamai aiškiai suvokęs, kaip kadaise tarsi didžiausią tiesą išgyveno kiekvieną motinos ar tėvo žodį, jis patirs mažesnę grėsmę idealizuoti žmones ir sistemas. Tad gali nutikti, kad klausydamas išties prastos paskaitos ar skaitydamas išties prastą knygą jis iš pradžių darsyk taip pat vaikiškai susižavės ir nustebs kaip anuomet, tačiau kartu jau įžvelgs anapus tykančią tuštumą arba žmogišką tragizmą ir šiurptels. Tokio žmogaus jau nebeapmulkinsi kerinčiais, nesuprantamais žodžiais, nes jį subrandino *išgyvenimai*. Sąmoningai iškentęs visą savo paties likimo tragizmą, jis galiausiai daug greičiau ir aiškiau pajus kito kančią, net jei šiam ją dar reikės slėpti. Įstengęs pripažinti savo jausmus, negalės šaipytis iš kito jausmų, kad ir kokie jie būtų. Toks žmogus daugiau nebesuks užburto paniekos rato.

Ši raida turi ne tik asmeninių ir šeimyninių, bet ir politinių padarinių. Žmonėms, atskleidusiems savo praeitį, psichoterapijos procese išmokusiems suvokti savo jausmus ir ištirti jų realias priežastis, jau nebereikia nukreipti pykčio į niekuo dėtus žmones, kad būtų apsaugoti išties šio pykčio nusipelnę asmenys. Jie sugeba nekęsti to, kas nusipelno neapykantos, ir mylėti tą, kas vertas meilės. Jie drįsta žinoti, kas nusipelnė jų neapykantos, todėl susigaudo tikrovėje, – jiems nereikia būti akliems kaip kadaise kankinamam vaikui, kuris turi tausoti tėvus, taigi priverstas susirasti atpirkimo ožį.

Toks kiekvieno individo žingsnis nulems demokratijos ateitį. Apeliuoti į meilę ir protą beviltiška tol, kol užkertamas kelias patirti tikruosius jausmus. Neapykantos neįmanoma įveikti argumentais, reikia suvokti jos ištakas ir pasitelkti priemones, skatinančias neapykantos nykimą.

Išgyvenę stiprius jausmus išlaisvėjame – ne tik todėl, kad nuo vaikystės įsitempęs kūnas gali „išsikrauti", bet pirmiausia todėl, kad toks išgyvenimas atveria akis, išvaduoja iš iliuzijų, grąžina mums išstumtus jausmus, neretai ir panaikina simptomus. Taigi stiprina mus ir skatina mūsų raidą. Pagaliau išgyvenus pyktį ir suvokus jį kaip pagrįstą, pyktis išnyksta. Jis vėl – ir pagrįstai – kyla tik tada, kai atsiranda naujų priežasčių pykti.

Nepagrįsta, į niekuo dėtus žmones nukreipta neapykanta niekada nesibaigia, niekada neatlyžta. Ji klaidina, nes aptemdo, padaro nesuvokiamą tikrovę. Ji griauna, nes remiasi išstumta griovimo istorija, kurios žiaurumas visiškai išlikęs kūno atmintyje. Ji nuodija sielą, graužia mentalinę atmintį, iš tikrųjų naikina ne tik gebą įžvelgti ir įsijausti, bet ir protą. Saviapgaulės pastatas anksčiau ar vėliau griūva, negailestingai sužlugdydamas gyvenimą. Jei ne šio pastato kūrėjo, tai jo vaikų, jaučiančių tėvų melą, tačiau neturinčių teisės jo atpažinti ir kaip tik todėl palūžtančių. Vaikai sumoka visą kainą už tėvų išsisukinėjimą.

Žmogui, galinčiam garbingai, be saviapgaulės išgyventi jausmus, nereikia jų dailinti pasitelkiant ideologijas, todėl jis nekelia jokios grėsmės kitiems. Šiandien begale pavidalų plintanti nacionalistinė sumaištis aiškiai liudija, kad susiduriame su vis ta pačia beprotybe, kurios motyvai, neturintys nieko bendra su racionaliais samprotavimais, yra išstumtų jausmų ir prisiminimų padarinys.

Viso pasaulio nacionalistai tokie panašūs neapykanta gyvenimui ir griovimo meile, tarsi dėvėtų vieningą tarptautinę uniformą. Jų destruktyvumas semiasi peno iš to paties šaltinio, būtent vaikystėje patirtų kančių istorijos, kurios jie arba visai neprisimena, arba nenori suvokti, ir kurią visuomenė dar visai neseniai apskritai neigė. Šiandien šitaip neigti jau

neturime teisės, nes rizika vis auga, didindama sprogimo grėsmę. Žmonės, pasirengę iš užmaršties tamsos iškelti savo istoriją, paskatins ryžtis tokiam žingsniui ir kitus, ir nubudusia sąmone labiau, nei buvo įmanoma iki šiol, nušvies ir nuskaidrins šiandienos „politikos“ tamsą.

Epilogas (2008 m.)

Nuo to laiko, kai ši knyga pasirodė 1979 m., daugybė skaitytojų nuolat praneša man, kad skaitant šias esė į jų gyvenimą sugrįžo mažas, sutrikęs, nesuprastas, įbaugintas vaikas, kuriuo jie kadaise buvo. Ištisus dešimtmečius jie buvę priversti jį apleisti ir pamiršti ir iki šiol niekada to nesuvokė. Daugybė teigė pirmą kartą pajutę šio vaiko vargus ir skausmą taip stipriai, kad galėję verkti. Dauguma stebėjosi apskritai taip ilgai nieko nenutuokę apie šio vaiko egzistenciją ir jo skausmą. Dažnai laiškuose skaitydavau: „Jūs aprašėte mano gyvenimą ir mano šeimą. Iš kur visa tai sužinojote? Nejaugi pažinojote mano šeimą?“

Stiprias emocines reakcijas į šią knygą veikiausiai galima aiškinti ta aplinkybe, kad darbas ties šiuo tekstu skatino mano pačios emocinį budimą, mano sprendimą ieškoti savo gyvenimo ištakų, šifruoti savo istoriją ir gyventi savo pačios gyvenimą be svetimos naštos, kurią man užkrovė auklėjimas ir psichoanalitinis išsilavinimas.

Toks sprendimas išjudina daug laiko reikalaujantį procesą. Džiaugiuosi, kad likimas suteikė man pakankamai laiko, kad ne tik atradau bemaž visiškai išstumtą savo vaikystės istoriją, bet ir pamačiau, jog ši istorija anaiptol nėra išimtis, jog milijonai kadaise mušimą ir smurtą patyrusių žmonių kaip ir aš niekada nesusimąstė, kokie tokios patirties padariniai. Padariusi šį atradimą, išsivadavau ne tik iš baimių, galvosūkių ir kaltės jausmo, kuriuos paliko vaikystė, bet ir iš visuotinai pripažintų pedagoginių ir psichologinių teorijų, – dabar turėjau pripažinti, jog jos sukonstruotos tam, kad paslėptų ar užmaskuotų skausmingą vaikystės tikrovę.

Šiuo pripažinimu prasidėjo mano naujų tyrimų istorija, pradėjau tirti taip pat ir diktatorių, ir labai anksti mirusių įžymių rašytojų vaikystę. Visais atvejais be išimties kartojosi tas pats modelis: žmonės visiškai neigė patirtas kančias ir idealizavo smurtaujančius tėvus, visa tai savo ruožtu skatino suaugusiojo destruktyvumą arba autodestrukciją.

Šių tyrimų rezultatus pateikiu knygose, paskutinės jų – *Kūno maištas* („Revolte des Körpers") ir *Tavo išgelbėtas gyvenimas* („Dein gerettetes Leben"). Straipsniai ir interviu mano interneto svetainėje (www.alice-miller.com) irgi supažindina skaitytojus su šių tyrimų išvadomis.

Vis dėlto šiandieninę mano psichoterapijos koncepciją geriausiai atskleidžia skaitytojų laiškai ir atsakymai į juos.

Daugybė laiškų liudija, kad žmonės išsivaduoja ne tik iš depresijos, bet ir iš fizinių simptomų, kuriuos sukelia depresijos neigimas, atsigręždami į savo vaikystę. Jie drįsta sąmoningai išgyventi išstumtą grėsmingų tėvų baimę, leidžia sau pagrįstai pykti, pasipiktinimu reaguoti į patirtas kančias, užuot kaip anksčiau atsiprašinėję už tai, kad buvo žeminami. Taip silpnėja paralyžiuojanti, liguista jų priklausomybė nuo kadaise smurtavusių tėvų. Tokios sėkmės liudijimai ir kitus svetainės lankytojus padrąsino pajausti išstumtus jausmus, kurių jie taip ilgai baiminosi, ir patirti, kad jų pastangos veiksmingos ir visiškai nepavojingos.

Regis, mumyse gyvenantis mažas muštas vaikas baiminasi, kad bus baisiausiai nubaustas, pamėginęs priešintis neteisybei, apskritai *išdrįsęs* pamatyti, kaip su juo elgėsi tėvai pirmaisiais metais, kai jis buvo bejėgis, visiškai priklausomas nuo jų meilios simpatijos. Tačiau padedamas suaugusiojo, kuriuo dabar yra tapęs, jis gali suvokti, kad bausmės pavojus jau nebegresia, išsivaduoti iš baimės ir atsisakyti fizinių simptomų kalbos.

Manau, svetainė pateikia atsakymus į daugybę šioje knygoje keliamų klausimų. Vis dėlto nežengus pirmojo žingsnio, neperskaičius knygos, neatsivėrus tam vaikui, kuriuo kadaise buvai, svetainės medžiaga gali likti iš dalies neprieinama. Galbūt vaikas, kurį atradote skaitydami šią knygą, padės

jums susiorientuoti svetainėje ir medžiagos gausoje surasti kaip tik tai, ko jums reikia šiandien.

Alice Miller portretas

Vaikystės tikrovės link

Alice Miller studijavo filosofiją, psichologiją ir sociologiją Bazelyje. Po doktorantūros įgijo psichoanalitikės išsilavinimą Ciuriche ir 20 metų dirbo kaip psichoanalitikė. 1980 m. nutarė atsisakyti psichoanalitinės praktikos ir dėstymo, kad galėtų rašyti. Nuo to laiko išėjo 13 jos knygų, supažindinančių plačiąją publiką su vaikystės tyrimo rezultatais.

Iš 192 valstybių, priklausančių JTO, iki šiol tik devyniolika uždraudė mušti vaikus. Dvidešimtyje JAV valstijų tebeleidžiama vaikus, net paauglius bausti kūno bausmėmis mokyklose. Žmonės, kuriuos šie faktai piktina, kurie supranta jų būsimus padarinius, supras visas Alice Miller knygas. Jie suvoks ir tai, kodėl ši autorė atsideda visuomenės išlaisvinimui iš tamsumo. Knygomis, straipsniais, atsišaukimais, interviu ir atsakymais į skaitytojų laiškus savo svetainėje ji stengiasi parodyti, kad vaikystėje patiriamo smurto išdava – ne tik nelaimingi, sutrikę vaikai, ne tik destruktyviai besiel-

giantys jaunuoliai ir smurtaujantys tėvai, bet ir savo ruožtu sutrikusi, iracionaliai veikianti visuomenė.

Pasak Alice Miller, prievarta paplitusi visame pasaulyje todėl, kad vaikai visur mušami, juolab pirmaisiais gyvenimo metais, kai formuojasi smegenys. Visuomenė nelabai suvokia tokios praktikos žalą, nors ši pražūtinga. Vaikai neturi teisės pasipriešinti prievartai, privalo slopinti natūralias reakcijas, baimę ir pyktį, ir tik suaugę šias stiprias emocijas nukreipia į savo vaikus ar net į ištisas tautas. Šią dinamiką Alice Miller aprašo trylikoje knygų, iliustruodama ją ne tik konkrečių atvejų iš savo praktikos istorijomis, bet ir daugybe studijų, skirtų diktatorių ir įžymių menininkų biografijoms. Visos jai žinomos visuomenės vengia šios tematikos, todėl vaikystėje sudaromos sąlygos atsirasti visiškai iracionaliam elgesiui, žiaurumui, sadizmui ir kitiems iškrypimams, o rezultatai laikomi natūraliais arba genetikos nulemtais. Alice Miller tvirtina, kad tik įsisąmoninus tokią dinamiką įmanoma nutraukti prievartos grandinę, – ir viso gyvenimo triūsą nukreipia į šį tikslą.

Pastaraisiais metais ji išplėtojo psichoterapijos koncepciją, primygtinai rekomenduojančią kenčiančiam žmogui atsigręžti į savo istoriją tam, kad įstengtų priimti, išgyventi ir panaikinti nesąmoningą, tačiau vis dar labai stiprią skausmo, kurį jautė mušamas vaikas, baimę ir pagrįstą pyktį. Tik

šitaip žmogus gali išties subręsti ir pasidaryti nepriklausomas. Juk kaip tik vaikiška visagalių tėvų baimė stumia suaugusiuosius smurtauti prieš savo vaikus arba sirgti sunkiomis ligomis ir nuvertinti kadaise patirtas žiaurybes. Beribė ezoterinių ir „dvasinių“ praktikų pasiūla pasitelkiama tam, kad užmaskuotų kadaise patirtos kankynės skausmą. Alice Miller požiūriu, nepaisant liūdnųjų aspektų, jos atradimas iš tikrųjų nuteikia labai optimistiškai, nes atveria duris į sąmonę, į vaikiškos tikrovės suvokimą, kartu skatindamas suaugusįjį išsivaduoti iš vaikiškos baimės ir destruktyvių jos padarinių. Jau daugybę metų savąją vaikystės tikrovės paiešką Alice Miller suvokia kaip visišką priešingybę psichoanalizei, pagal seną tradiciją kaltinančiai vaiką ir saugančiai tėvus. Dėl šios priežasties ji jau devintajame dešimtmetyje išstojo iš psichoanalizės draugijos.

Prievartos ištakos

12 tezių

Jau prieš keletą metų moksliškai įrodyta, kad visuomenė neišvengiamai patiria pragaištingus vaiko traumavimo padarinius. Šis žinojimas svarbus kiekvienam žmogui, jį turime kuo plačiau paskleisti, kad paskatintume esmines permainas mūsų visuomenėje ir pirmiausia išsivaduotume iš aklo prievartos eskalavimo. Toliau pamėginsime išdėstyti, ką turime omeny:

1. Kiekvienas vaikas ateina į pasaulį tam, kad augtų, bręstų, gyventų, mylėtų, išreikštų jo saugumą užtikrinančius poreikius ir jausmus.
2. Vaiko raidai reikia suaugusiųjų, gerbiančių jį ir mylinčių, garbingai padedančių orientuotis, dėmesio ir apsaugos.
3. Šių gyvybiškai svarbių vaiko poreikių frustracija, vaiko išnaudojimas suaugusiųjų poreikiams, jo mušimas, baudimas, prievartavimas, manipuliacija, atstūmi

mas, apgavystė, jei jų liudininkas niekada neįsikiša, neišdildomai pažeidžia vaiko integralumą.

4. Normali reakcija į traumą – pyktis ir skausmas. Vaiką traumuojantys aplinkiniai draudžia pykti, vienatvėje išgyventi skausmą pačiam vaikui nepakenčiama, todėl jis priverstas slopinti šiuos jausmus, išstumti traumos prisiminimą ir idealizuoti savo kankintojus. Paskui jis nebežino, kaip su juo buvo elgiamasi.
5. Nuo tikrosios priežasties atsieti pykčio, bejėgiškumo, nevilties, ilgesio, baimės ir skausmo jausmai pasireiškia destruktyviais veiksmais, nukreiptais į kitus (nusikaltimai, tautų žudynės) arba į save (narkomanija, alkoholizmas, prostitucija, psichikos ligos, savižudybė).
6. Keršto aukomis labai dažnai tampa vaikai, jiems primetama atpirkimo ožio funkcija, antra vertus, mūsų visuomenėje vis dar galima persekioti juos visiškai nebaudžiamam, net gerbiamam, pavadinus šį persekiojimą auklėjimu. Tragiška, jog muši savo vaiką tam, kad nejaustum, ką padarė tavo paties tėvai.
7. Kad smurtą patyręs vaikas netaptų nusikaltėliu ar psichikos ligoniu, jam būtina bent kartą gyvenime sutikti žmogų, aiškiai žinantį, kad ne mušamas, bejėgis vaikas, o aplinkiniai yra bepročiai. Visuomenės žinojimas gali padėti išgelbėti gyvenimą, o nežinojimas

skatinti jo griovimą. Giminaičiai, advokatai, teisėjai, gydytojai ir slaugytojai turi didžią galimybę stoti vaiko pusėn tikėdami juo.

8. Iki šiol visuomenė saugojo suaugusiuosius ir kaltino aukas. Jos aklumą parėmė teorijos, visiškai atitinkančios mūsų prosenelių auklėjimo modelį, taigi laikančios vaiką sukta, blogų instinktų valdoma būtybe, išgalvojančia melagingas istorijas, užsipuolančia niekuo dėtus tėvus arba geidžiančia jų. Iš tikrųjų kiekvienas vaikas dėl tėvų žiaurumo yra linkęs kaltinti save, nepripažinti tėvų, kuriuos visada myli, atsakomybės.

9. Pasitelkiant naujus psichoterapijos metodus prieš keletą metų pavyko įrodyti, kad išstumti trauminiai vaikystės išgyvenimai kaupiasi kūne ir, likdami nesąmoningi, veikia tolesnį suaugusio žmogaus gyvenimą. Negana to, elektroniniai dar negimusių kūdikių tyrimai atskleidė aplinkybę, kurios daugelis suaugusiųjų iki šiol nesuvokia, būtent tai, kad vaikas nuo pat pradžių jaučia ir švelnumą, ir žiaurumą, ir pats jų mokosi.

10. Šitai žinant aiškėja, kad bet koks absurdiškas elgesys turi slaptą logiką, kuri atsiskleidžia, kai traumuojanti vaikystės patirtis jau neprivalo likti tamsoje.

11. Tapę jautresni vaikystės žiaurybėms, kurias visuomenė iki šiol neigia, ir jų padariniams, savaime prisidėsime stabdydami prievartos perdavimą iš kartos į kartą.
12. Žmonės, kurių integralumas vaikystėje nebuvo pažeistas, kurie patyrė tėvų globą, pagarbą ir sąžiningumą, jaunystės metais ir vėliau bus protingi, jautrūs, atjaučiantys ir labai imlūs įspūdžiams. Jie džiaugsis gyvenimu ir nejaus poreikio žaloti ar net žudyti kitą arba save. Savo galią jie panaudos gynybai, o ne kitų puolimui. Silpnesniuosius, taigi ir savo vaikus, jie apskritai tegalės gerbti ir globoti, nes patys kadaise patyrė pagarbą ir globą, ir nuo pat pradžių sukaupė tokią patirtį (o ne žiaurumą). Šie žmonės niekada neįstengs suprasti, kodėl jų protėviams kadaise prireikė sukurti milžinišką karo pramonę tam, kad pasijustų šiame pasaulyje gerai ir saugiai. Gynyba nuo vaikystės grėsmių netaps nesąmoningu jų gyvenimo uždaviniu, todėl su realiomis grėsmėmis jie galės elgtis racionaliau ir kūrybiškiau.

Miller, Alice

Mi212 Gabaus vaiko drama ir tikrosios savasties paieška / Alice Miller; iš vokiečių kalbos vertė Austėja Merkevičiūtė. – Vilnius: Vaga, 2011. – 152 p.
ISBN 978-5-415-02189-5

Trauminiai vaikystės išgyvenimai kaupiasi kūne ir nesąmoningai veikia tolimesnį suaugusiojo gyvenimą. Tik priėmus išstumtus jausmus galima išsivaduoti iš vaikystės kalėjimo ir priartėti prie tikrosios savasties.

UDK 159.922.7+159.964.2-053.2

Alice Miller

GABAUS VAIKO DRAMA

ir tikrosios savasties paieška

Projekto vadovė VAIVA ŠVAGŽDIENĖ
Viršelio dailininkė ŽIVILĖ JACKŪNAITĖ-ŠANTARIENĖ
Maketuotojas ERNESTAS VINICKAS

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
El. p. info@vaga.lt; www.vaga.lt
tel. +370 5 249 8121; faks. +370 5 249 8122

Spausdino UAB BALTO print / Logotipas, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Tiražas 2000 egz.

Alice Miller – žydų kilmės šveicarų psichoterapeutė. Po dvidešimties metų psichoanalizės praktikos ji atsidėjo vaikystėje patirtų traumų tyrinėjimams ir knygų rašymui.

„Gabaus vaiko drama“ – pirmoji autorės knyga, išgarsinusi ją visame pasaulyje. Knygoje Alice Miller akivaizdžiai parodo, kaip vaiko išnaudojimas suaugusiųjų poreikiams, jo baudimas, mušimas ir manipuliavimas pažeidžia jauno žmogaus integralumą bei skatina jį atsižadėti savasties.

Anot autorės, „Neįmanoma pakeisti praeities, neįmanoma panaikinti vaikystėje patirtų traumų. Tačiau galime keistis patys, galime „sutaisyti“ save, atgauti prarastą vienovę.“ Tam reikia atsigręžti į praeitį, atverti duris į vaikiškos tikrovės suvokimą bei sąmoningai išgyventi išstumtus jausmus. Taip galime ne tik išsivaduoti iš vaikystėje patirtos baimės bei jos destruktyvių padarinių dabartyje, bet ir sustabdyti prievartos perdavimą iš kartos į kartą ateityje.


ISBN 978-5-415-02189-5
9 785415 021895
www.vaga.lt